পত্রং পৃষ্পং ফলং তোরং যো মে ভক্ত্যা প্রযক্তি। তদহং ভক্ত্যুপহৃতম্ অগ্নামি প্রযতাত্মনঃ॥

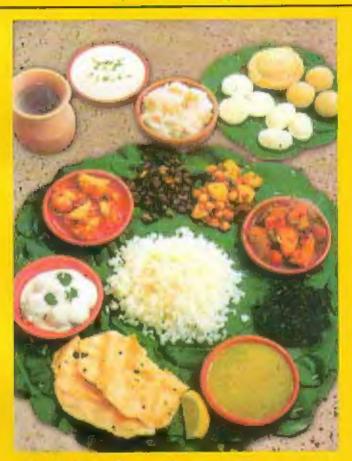
যে বিশুদ্ধ চিপ্ত নিধাম হুক্ত আমাকে ভক্তিপূর্বক পত্র, পুষ্প, ফল ও জল অর্পণ করেন, আমি তাঁর সেই ভক্তিপুত উপহার প্রীতি সহকারে গ্রহণ করি।

> - পরমেশ্বর শ্রীকৃষ্ণ (গীতা ৯/২৬)

আমেরিকায় পুরস্কারপ্রান্ত প্রস্থ অবলম্বনে

অথাকৃত কৃষ্ণপ্ৰসাদ

(রান্নার বই)



ত্রিদন্তী ভিক্ষু শ্রীমদ্ ভক্তিচারু স্বামী মহারাজের ভূমিকা সম্বলিত

অপ্রাকৃত কৃষ্ণপ্রসাদ একটি অসাধারণ রান্নার বই। এটি
প্রধানতঃ সক্ষলিত হয়েছে শ্রীমতী বমুনাদেবী দাসী রচিত
এক বিপুল গ্রন্থের কিছু নির্বচিত অংশকে অবলম্বন করে।
গ্রন্থটি আমেরিকায় সীগ্রাম (বছরের সেরা গ্রন্থ) পুরস্কারে
ভূষিত হয়েছে। গ্রন্থটির বিশেষ বৈশিষ্টা হচ্ছে এই যে,
এখানে সব বাছাই করা পদগুলি অন্তভ্জ করা হয়েছে।
সেগুলি খুব বিস্তারিত এবং সৃস্পষ্টভাবে ব্যাখ্যা করা হয়েছে।

যমুনাদেবীর প্রস্থৃটি মুলতঃ বিদেশীদের জন্য দেখা ইয়েছিল বলে এত বেলি ব্যাখ্যার প্রয়োজন হয়েছিল। কারণ ভারতীয় রাম্লা সম্বন্ধে বিদেশীদের কোন ধারণাই ছিল না। বাংলা ভাষায় একইভাবে পদগুলির বিদ্যারিত ব্যাখ্যা করা হয়েছে, যাতে রাম্লায় থাঁদের হাতেখড়ি হঙ্গেছ্ তাঁরাও যেন অন্যায়াসে সেগুলি প্রকৃত করতে গারেন।

র্থারাই এছটি গড়ছেন এবং গ্রন্থটির নির্দেশ অনুসারে রান্না করছেন, সকলেই সাফল্য অর্জন করে সুদক্ষ পাচকে পরিণত হচ্ছেন। পদগুলি এমনভাবে তৈরি করার নির্দেশ রয়েছে রাজে সেগুলি অসাধারণ হয়ে গুঠে।

হোটেলের ব্যবসায়িক মনোবৃত্তিকে দূরে রেখে ভবুমাত্র ভগবান শ্রীকৃষ্ণ এবং বৈক্ষবদের গ্রীভি বিধানের উদ্দেশ্যে গ্রন্থটি রচিত হয়েছে। ফলে, এতে প্রায় সব পদই যি এবং অন্যান্য মূল্যবান ও বিভদ্ধ উপাদান সহযোগে রাল্লা করার নির্দেশ রয়েছে। সর্বোপরি রাল্লা করা পদতালি শ্রীকৃষ্ণের কাছে নিবেদন করার পত্তাও নর্শিত হরেছে। এই ভোগ নিবেদনই পদগুলিকে আরও অসাধারণ এবং দিবা স্বাদে ভরপুর করে তুলবে আর এখানেই গ্রন্থটির মৌলিক শ্রেষ্ঠভু।

অপ্রাকৃত কৃষ্ণপ্রসাদ

নৰ্বস্বপু সংৰক্তিত ১৯৯৫
প্ৰেমান্ত্ৰন দাস
বিতীয় সংক্ৰৱল ঃ ৫,০০০ বই, ১৯৯৮ইং
শ্ৰীকৃক্তিৰ বাস্থাতা ১৯৯৮
প্ৰকাশক ঃ
ইসকন বাংলাদেশ।
৫, হন্ত্ৰমোহন বসাক শ্ৰীউগুৱারী
ঢাকা।

মূদ্রাকর : দ্যাশনাল ব্রিন্টিং গ্রেল এব-৫৪, মহাথানী, চাকা-১২১২। যোন ঃ ৮৮৩৯২৬ '

উৎসর্গ

বৈষ্ণবীয় রন্ধনশাস্ত্রে পরম দক্ষ এবং রন্ধন সম্পর্কে শ্রীল প্রভুপাদের সুউচ্চ আদর্শগত পরম্পরার অন্যতম বাহক ব্রিদন্তী ভিকু শ্রীমদ্ ভক্তিচারু স্বামী মহারাজের করকমলে

সূচীপত্র

ভূমিকা		\$0
রাল্লার ই	24	
বৃতিমান	>8	
ভোগ বি	70-	
	প্রথম অধ্যায়	
	जद	
31	opene	20
2.1	মশলা কড়াইওঁটি পোলাও	25
01	সজি পোলাও	22
81	দেখন রাইস	20
21	গাভার গোলাও	28
41	বেওন পোলাও	20
91	ফুলকপি পোলাও	29
61	তেঁতুৰ ভাত	29
26.1	টম্যাটো ভাত	45
301	দই ভাত	4%
22.1	নারকেন ভাত	ර්ත
251	দংখ্যাধন	ථා
	দিতীয় অধ্যায়	
	চাপাটি পরোটা পুরি	
201	দই ঢাপাটি	95
\$8.1	ছানা চাপাটি	100
25.1	মেতি ক্লটি	60
26.1	বেপ্লা	48
741	ফুলকপি পরোটা	200
20-1	আলু পরোটা	එය
79.1	দই পুরি	ত্ৰ
201	रूनाः পूति	Ch-
951	ভতবা পরি	60

221	খমিরি পুরি	86	8 5 I	বাদাম শাক		48
	তৃতীয় অধ্যায়		8a (বাঁধাকপির কোণ্ডা		40
	ভাল এবং সুপ		901	মানাই কোন্তা		400
२७।	টমাটো মুগভাল	83	621	দ্যানা পালং কোণ্ডা		44
185	সাম্বার	82	421	অনু পনির কোণ্ডা		હવ
201	अभग	80		পনির মহারাণী		46
105	মৃগবড়া কাড়ি	88	401			
195	পকোড়া কাড়ি	80 -	वह ।	नाम्ब		44
ab 1	টমাটো সুপ	8 5	661	परे त्रधम		90
रके।	পালং মুগ ভাল	89	691	ছানা রদেশার		93
001	খ্রীক্রগন্নথেদেবের মিষ্টি ভাল	8br				
	চতুৰ্থ অধ্যার			বর্চ অধ্যার চাটশী ও রাইতা		
	নোন্তা		@91	পেঁপের চাটনী		95
1 45	পনির পক্ষোড়া	89»	Qbr 1	শাকা উন্ম্যাটোর চাটনী		90
251	দোক্লা	Bay	Q'à 1	ৰাদান চাটনী		98
551	আৰু সিভারা	60	601	ন্ধরকেন চাটনী		9/2
1 80	থান্ত। কচুরি	e 2	971	ভেঁতুৰ চাটনী		95
96 1	রাধাবল্পঙী কচুরি	69	कर ।	कारकी छाना छाउँनी		96
1 20	নিমকি	QB	ওও।	অভ্হর নায়কেল চাটনী		99
391	মুগডালের বড়ি	68	68 1	কান্দ্ৰ চাটনী		99
56r I	মূণ টম্যাটোর বড়ি	00	क्षद ।	আম-নারকেল চাটনী		99
ו מכ	বিউলি ভালের বড়ি	Øb .	461	পুদিনা চাটনী		4
301	বিউলি বস বস বড়ি	64	691	বৃন্দি বাইতা		92
351	আলু গাত্ৰা	6 9				
321	দেহিন কড়াইওঁটি টিকি	Qt-		স্বাস অধ্যায়		
301	চিড়ওয়া	42		मिडि		
1 88	মৃড়ি সিমুই	90	Gbr I	उम् रम्झा		bro
361	মূগ চানাচুর	49	69 1	गटन्थ		5-7
	গঞ্চম অধ্যায়		1 08	গোলাপ জাম		24
	শাক সন্ধি		1 45	বালুসাই		80
24. 4			451	বিলিপি		br&
361	সুক	65	901	মালপুরা		৮৬
391	মালাই শাক	90	98 1	<u>ज</u> ीनव	-	bris
			96.1	चकरना स्वनुष		69

১০২। পেয়াবার জেলি

951	যোহনডোগ	₩-		দশম অধ্যার	
991	নানকাটাই বিহুট	bb		বিবিধ	
961	ঘন মিট্রি দাই	b-2a	1001	সৃদ্ধি কাজ্ উপ্যা	\$08
			1804	यनना मामा	206
	অষ্ট্রম অধ্যার		2081	সুজি দোসা	508
	পানীয়		>0à1	সাদা দোসা	209
	(ক) ঠাতা পানীয়		>091	ইডলী	702
9301	মিঠা দাসা	55	20p. (বিউলি দই বড়া	30%
601	নোনতা লস্মি	24	1 406	ছোলার স্যালাও (কাঁচাবের)	220
631	পেঁপে লস্যি	24	3701	খিতুরী	>>>
421	কলা লুস্যি	246	2221	ৰস মালাই	222
601	আম লস্যি	তল	2251	কাবলী ছোলার চানাচুর	225
b8 1	লেশু পস্তি	20	2201	ব্রিভে গজা	270
601	আমশানা	Det.	1844	ন্থনা কেক	228
161	ওজনাটি গুদম্বা	86	3261	শান কেক	224
691	থাণ্ডাই	28	1966	কমলা কেক	226
। चेच	বাদাম দুধ সরবৎ	96	1866	খুট কেক	226
531	লেবু সরবৎ (১)	3/2	2261	ब्रामामा खुछ	359
100	লেবু সরবং (২)	3/6	7771	भारत	559
166	লেবু সরবং (৩)	>>>	3301	চাউমিন	222
156	লেবু সর্বং (৪)	del.	5931	শিলা	754
	(थ) शबम शामीय		3221	মারোয়াড়ী দই বড়া	255
10%	এলাচ দুধ	ሎዓ	३२०।	মিঠা কেশরী ভাত	244
1 84	পেন্তা দুখ	29	1854	মৃণ দহিবভা	226
961	নারকেল দুখ	20th	2461	পাঁচ ভাল সুপ	258
	নবম অধ্যায়				
	আচার, সস, জ্যাম জেলি		1	উপসংহার	259
। থক	মশলা আম	66			
196	গুড় আম	99	1		
301	সরল লেবুর আচার	300			
166	মিঠা টম্মাটো সস	207			
300 L	পেয়ারার জ্যাম (মূরব্বা)	707			
7071	অনের জ্বাম	205		8.00	

205

ভূমিকা

আবার মানুষের চেডনাকে সবচাইতে বেশি প্রভাবিত করে। মানুষ যা খায় ভা দিয়ে ডার দেহের কোন সৃষ্টি হয় এবং সেই অনুসারে তার মনোবৃত্তি গড়ে ওঠে। ভূণভোকী পশু ও মাংসাশী পশুর আচরণে সেই সভ্য সহজেই উপলব্ধি করা যায়।

প্রকৃতির নিয়মে বিভিন্ন জীব বিশেষ আহারের প্রতি স্বাভাবিকতাবেই আকৃষ্ট হয়।

যেমন পদ্যম্পাতে সিংহ শাবককে কথনও ফলের প্রতি আকৃষ্ট হতে দেখা যার না। প্রকৃতির নিরমেই আবার মেথ শাবককে কথনও মাংসের প্রতি আকৃষ্ট হতে দেখা যার না। প্রকৃতির নিরমেই তাদের আহার নির্ধারিত হয়। কিন্তু মানুষের বেলায় আমরা সেই নিরমের একটি বিশেষ ব্যতিক্রম দেখতে পাই। তার কারণ ৮০ কক্ষ বিভিন্ন যোগিতে প্রমণ করার পর মানব শরীরের মাধ্যমে প্রকৃতি জীবকে এক বিশেষ সুযোগ দান করে অভ্যুক্ত অগতের বছন থেকে মুক্ত হওয়ার। সেই সুযোগের সঙ্গে একটি মন্ত বড় পরীকাও। সেটি হক্তে মনুযোতর আদি কক্ষ যোগির যে কোন যোনি বেছে নেওমার সুযোগ। মানুষ যে কোন প্রাণীর মতেঃ আচরণ করতে পারে এবং তার সেই আচরণ অনুসারে পরবর্তী জীবনে সেই যোনিতে জন্ম গ্রহণ করতে পারে। অর্থাৎ মনুষ্য জীবনে যেমন সর্বোক তরে উন্নীত হওয়ার সুযোগ রমেছে, তেমনই সর্বনিমন্তরে অধঃপতিত ইওয়ার স্ভাবনাও রয়েছে। মানুষ ইচ্ছা করকে শৃকরের মতো বিষ্ঠা আহার করতে পারে। তাই দুর্মত মনুষ্য জীবনের যথায়ধ সন্থাবহার করাই বৃদ্ধিমান মানুষের কর্তব্য।

পৃথিবীর ইতিহাস বথাবথভাবে পর্যালোচনা করলে দেখা যার যে ব্যাপকভাবে আমিথ আহারের প্রচলন সাম্প্রতিক। পাছাতা দেশওলিতেও যাত্রিক সভ্যতার প্রগতির সঙ্গে সঙ্গে আর্থিব আহারের প্রচলন বৃদ্ধি পেরেছে। যাত্রিক সভ্যতার প্রসার শুরু হওরার আগে সানুব যবন প্রধানতঃ কৃষিগ্রীবী ছিল, তখন মাথে মধ্যে প্রসাহস আহার করলেও সাধারণভঃ তারা নিরামিষ আহারের উপরই অধিক নির্ভরশীল ছিল।

ভারতবাসীরা যে সাধারণতঃ নিরামিষাসী তা ভারতের বিভিন্ন প্রান্তে পেশে সহজেই বোঝা যায়। পাশ্চাত্যের জন্ধ অনুকরণের ফলে ভারতবর্ষের যে ব্যাপক সর্কনাশ হয়েছে, আহার তার অন্যতম। এই সর্বনাশ থেকে এককভাবে নিজেদের রক্ষা করার এবং সমষ্টিগতভাবে, সারা পৃথিবীর মানুষদের রক্ষা করার একটা মন্ত বড় প্রয়োজন আবু দেশু দিয়েছে। কি করলে এককভাবে এবং সমষ্টিগভভাবে সকলের মঙ্গল হবে, তা বিচার করে সেই অনুসারে আচরণ করতে হবে। সেইটিই বৃদ্ধিমন্তার লক্ষণ। তাই আমরা সারা পৃথিবীর বৃদ্ধিমান মান্যদের কাছে ঐকান্তিকভাবে অনুরোধ করছি, তারা যেন তাঁদের মহলের পর্ব বেছে নেন।

পৃথিবীর সংস্কৃতি পর্ববেক্ষণ করলে দেখা যায় যে সংকৃতি যত বর্ধিষ্ট্, তার বন্ধনকলাও তত উনুত এবং বাভাবিকভাবে আহারও তত সৃধ্যমৃ। তারতের রন্ধনকলা এবং তাহারের বাদ থেকেই বোঝা যার এই সভাতা কত উনুত। এই সংস্কৃতির গভীরে প্রবেশ করলে বোঝা যার যে এটি নিঃসন্দেহে উনুত মানের জীবন যাপন করার শিক্ষাই দেয় না, ভাদের শেখার কিভাবে অভ অগতের বছন থেকে মৃত হয়ে সন্ধিদানশম্ম ভগবদ্ধামে কিরে যাওয়া বার। সেই উদ্দেশ্য সাধনের মধ্যেই নিহিত রয়েছে মানব জীবনের প্রকৃত সার্থকতা।

আন্তর্জাতিক কৃষ্ণভাবনামৃত সংঘ বা ইস্কন সারা পৃথিবী জুড়ে ভারতের সনাতন বৈদিক সংকৃতি এটার করার মাধ্যমে মানুহকে সেই শিক্ষা প্রদান করছে। ইস্কনের এই এটারের ফলে সারা পৃথিবীর মানুহ জানতে পারছে কিভাবে এই পৃথিবীতে অবস্থান কালেও দিবা আনন্দময় জীবন মাপন করা যার। ভাই আজ ভারতের বাইরের দেশগুলিতেও অসংখ্য মানুষ আমির আহার ভাগে করে কেবল মিরামিবালীই হচ্ছে না, ভারা ভগবান শ্রীকৃষ্ণকে ভা নিবেদৰ করে ভার প্রস্থান প্রহণ করছে। এই ভগবৎ-প্রসাদ মানুষকে ভার পূর্বকৃত পাপ থেকে মৃক্ত করে এবং ভার সূব্ধ চিন্মুর চেতনা বা ভগবত্তকি বিক্ষিত করে।

ইস্কলের বিভিন্ন প্রকাশনার ভারতীর রন্ধন সহলে যে সমস্ত প্রবন্ধ প্রকাশিত হয়েছে
ভার থেকে মনোনয়ন করে ও অনুবাস করে শ্রীমাদ প্রেমাঞ্জন নাস অধিকারী এই প্রস্থাটি
সংকলন করেছে। ভারতের বিভিন্ন প্রান্তের রন্ধন কলার এই সমন্বয় বহু রন্ধনকুশন এবং
রন্ধন অভিনাধী বাজিদের সুবোগ দেকে দানা রক্ষ সুবাদু ভোজ্য বন্ধু ভগবান শ্রীকৃঞ্জকে
নিবেদন করে, তাঁর মহাপ্রসাদ গ্রহণ করে, তাঁর কৃপালাতে ধন্য হওয়ার।

ভক্তিচারু স্বামী

রানায় শ্রীল প্রভূপাদের সৃতীক্ষ্ণ রসবোধ

শ্রীমতী যমুনাদেরী দাসী একদিন বৃদ্যাবনে বাজার করতে গেলেন। শ্রীল প্রভুণাদের রান্নাবান্নার জন্যে কী কেনা যায় — তা ভাবছেন। তিনি ভাবলেন, কিছু সজি এবং চাপাটি করবেন। তাই প্রথমে তিনি আটা কিনতে গেলেন। কিছু ভাবলেন, ভাল আটা চেনা অনেক সময় কঠিন হয়ে পড়ে তাই তিনি আটা না কিনে গম কিনতে গেলেন। গমের দোকান থেকে পিসি লহন নামক স্বচেয়ে ভাল জাতের গম কিনে সঙ্গে সংশোদনে ভাঙিয়ে আটা করে দিলেন। কিছু শাক সজি কিনে সেদিন মন্দিরে ফিরে এলেন।

সেদিন বিকালবেলায় যমূনাদেবী দাসী চাপাটি এবং সভি করে শ্রীল প্রভূপাদকে দিলেন। প্রথম চাপাটির সামান্য একটু ছিড়ে শ্রীল প্রভূপাদ মুখে দিলেন।

শ্রীদ প্রভূপাদ 1 এটা পিসি শহর গমের আটা। — তাই নয় কি ?

यसूना मिनी : देंग, श्रीन श्रष्ट्रभाग।

শ্ৰীৰ প্ৰভূপাদ । গমটা প্ৰায় আট ঘটা আণে তাঙানো বয়েছে। তাই না ?

যমুদা দেবী ঃ (মনে মনে খুবই অবাক হয়ে) হাঁা, শ্রীল প্রভূপাদ।

শ্রীদ প্রভূপাদ । তুমি নিম কাঠের সঙ্গে খুঁটে মিশিরে রান্না করেছ। তাই কি ?

যমুনা দেবী : হাা, প্রীল প্রভূপাদ।

খ্রীল প্রভূপাদ ঃ চাপাটি বেলা বেল ভাল ইয়েছে:

यभूमा দেবী ঃ খন্যবাদ, প্রভূপাদ।

শ্রীদ প্রস্থপাদ ঃ তবে আরও এক দুই সেকেন্ড ভাওয়াতে রাখলে আরও সুরাদু হত। (শ্রীন প্রভূপাদ তিন কিংবা চার সেকেন্ডও বাদেননি)।

যমুনা দেবী অবাক হয়ে ভাবতে লাগলেন — শ্রীল প্রভূপাদ এক অলৌকিক ব্যক্তিত্ব। কী সূতীক্ষ তাঁর ইন্দ্রিয়। রান্নায় এক দুই সেকেন্ডের হেরক্ষেরও তাঁর নম্বতে পড়েছে! আর কী করেই বা তিনি বৃথতে পারলেন এই পিনি লহর গমের আটা আট ঘটা আগে ভাঙানো হয়েছে! প্রথমত ভাঙানো হয়ে গোলে কোন গমই চেনার কোন উপায় খাকে না। মেঁকা হলে তো চেনা প্রায় অসম্ভব। তবে সাদের একট্ সূক্ষ পার্থকা হয়তো আছে। সেটা পণ্ডিত

লোকের পক্ষেও ধরা পড়বার নত্র। বিতীয়ত, গম আট ঘন্টা আগে ভাঙানো হয়েছে তাই বা জানলেন কেমন করে? অবশ্য প্রতুপাদ একদিন বলেছিলেন, গম ভাঙানোর পাঁচ ঘন্টা পরে বাদ হবে, ছয় ঘন্টা পরে বাদ একটু কম হবে এবং সাত ঘন্টা পরে আরও কম হবে। এইভাবে আটা যত পুরনো হবে, বাদও ক্রমে করতে থাকবে, আর নিম কাঠের গালা, বালা করঠের তালা, কেরোসিন, কিংবা হিটারের রাল্লা — এওলিও স্বাদের পার্থক্য নিরূপণ করে। তবে বেশির ভাগ মানুষ ভা ধরতে পারে না। তবে ঘুঁটে সহ নিম কাঠের রাল্লাই সর্বোবয়। আবার তীল, লোহা, পিতল, এল্মিনিয়ম কিংবা মাটির পাত্রের জালাই সর্বোবয়। আবার তীল, লোহা, পিতল, এল্মিনিয়ম কিংবা মাটির পাত্রের জল, কর্দার জল, ব্যুরার বাদের সূক্ষ হেরকের ঘটে। আবার টিউবওয়েলের জল, ঝর্পার জল, নদীর জল, পুক্রের জল —এরকম বিভিন্ন প্রকার জলের পার্ববেয়র জন্যও রাল্লার বাদের অলেক পার্বক্য থাকে। আর সর্বোপরি রয়েছে রাধুনী বা পাচকের চেতনা এবং গচিতা। হাজার হাজার শর্তের উপর রাল্লার বাদ নির্ভর করে। তবে মূল শর্ত হল ভক্ষ ভক্তি। অলা সর শর্তী ভার অধীন।

শ্রীল প্রভূপাদের মতো তথ্য ভক্তের পঞ্চেই এক কামড় চাপাটি খেরেই চাপাটির মাড়ী বছর বলা সরব। এই ঘটনা থেকে আমরা এই শিকাই লাভ করছি যে, এমন কি রান্নার বাাপারেও শ্রীল প্রভূপাদ যে আদর্শ স্থাপন করে গেছেন, তা হল সর্বশ্রেষ্ঠ নামারে আদর্শ। সেই সর্বশ্রেষ্ঠ আদর্শকে নামনে রেখেই শ্রীয়তী যমুনাদেবী তার কর্ত কৃষ্ণ'স্ কুইজিন প্রস্তৃটি শিখেছেন। আমেরিকা সরকার প্রস্তৃটির স্বীকৃতি স্বরূপ সীগ্রাম পুরকার দান করে বিশ্ববাসীর কাছে ভারতীয় তথা বৈকাবীর নির্মিষ রাম্লার দিখিছার বার্ডাই খোরণা করলেন।

বুদ্ধিমান মানুষের আহার্য

একটা শৃকর মলমূর খেতে ব্ব ভালবাসে। কোঞাও মাটির মধ্যে যদি বিভার শব্ধ পাওয়া যায়, শৃকর সেই মাটি পর্বন্ধ খেলে। এতই তীব্র তার বিষ্ঠা-প্রীতি। অবচ মানুষের কাছে তা বিষের যতো। ডাই কোন প্রাণীর বা সুবাদ্য, অন্য প্রাণীর কেত্রে তা বিষও হতে পারে। মাংস বাঘ সিংহের ক্ষেত্রে সুখাদ্য কিতু একটা গরুকে যদি নিয়মিত তথু মাংসই খেতে দেওয়া হয়, অল্পদিনের মধ্যেই সে মৃত্যুবরণ করবে। সরকারী সূত্র খেকে এবং বান্তব অভিন্তাতা থেকে আমরা জানতে পারি যে, বহু মানুষ তথাকবিত বাদ্য এবং পানীয়ের (যেমন মদ) বিষক্রিরা থেকে অকালমৃত্যু বরণ করে। তাই অভত বৃদ্ধিমাদ মানুষদের খাদ্যাখাদ্য বিচায় করে আহার্য গ্রহণ করা উচিত। এই আলোচনার আমরা নিদ্ধান্ত বরার চেটা করব, কী আমাদের খাওয়া উচিত এবং কী নর।

কিছু কিছু প্রাণী আছে যারা মাংসাশী। আর একদল প্রাণী শাকাহারী। আমরা জানি বাঘ সিংহ —এসব প্রাণী মাংসাশী। আবার হরিণ, হাতি —এসব পাকাহারী প্রাণীর দৃষ্টান্ত। এখন দেখা যাক, মানুষের সঙ্গে শাকাহারী প্রাণীর সাদৃশ্য বেশি, নাকি মাংসাশী প্রাণীর সাদৃশ্য বেশি।

মাংসাশী প্রাণীওলি চুমুক দিয়ে জলপান করতে পারে না। জিত দিয়ে চেটে জল খার। আবার নিরামিখভোজী প্রাণীরা চুমুক দিয়ে জল পান করতে পারে। নীতে কিছু দৃষ্টাত্ত দেওয়া ব্ল ঃ

জিত দিয়ে চেটে জন খায় (সৰ মাংসাশী) ঃ ১) বাছ, ২) সিংহ, ৩) বিভাল, ৪) কুকুর, ৫) নিয়াল।

চুমুক দিরে জন খার (সব শাকাহারী) ঃ ১) গরু, ২) হরিণ, ৩) হাতি, ৪) ছাগগ, ৫) ভেডা।

আমরা জানি সমন্ত পৃথিবীতে মানুৰের এই ছক পানের প্রাকৃতিক প্রবণতা শাকাহারী প্রাণীদের মতো। এবার দেখা মাক, মাংসাশী এবং শাকাহারী প্রাণীদের দাঁতের গঠনে কি ন্থকম পার্থকা বা সাদৃশ্য চোবে পড়ে। মাংসাশী প্রাণীদের দাঁততলি সাধারণত লয়টে এবং সূচালো কিন্তু শাকাহারী প্রাণীদের দাঁততলি অনেকটা চেন্টা রকমের। নীচে কিছু দৃষ্টান্ত দেখ্যা মাক।

দাঁতের গঠন সূচাল (সব মাংসালী) ঃ ১) বাঘ, ২) সিংহ, ৩) কুকুর, ৪) শিয়াল, ৫) বিড়াল।

দাঁতের গঠন চেন্টা ধরনের (সব শাকাহারী) ঃ ১) গরু, ২) হাতি (মৃবের ভেতরের দাঁত), ৩) ছাগল, ৪) তেড়া, ৫) হরিণ। জীব বিজ্ঞানের সৃষ্টিকোণ থেকে মাংসাশী এবং শাকাহারী প্রাণীদের মধ্যে এই রকম বহু বৈসাদৃশ্য দেখানো যেতে পারে এবং দেখা যায় যে, সর্বক্ষেত্রেই শাকাহারী প্রাণীদের সঙ্গেই মানুষের স্বাদৃশ্য, মাংসাশীদের সঙ্গে বর ।

নীচের এই রকম একটি ভূলনামূলক তালিকা উপস্থাপিত হল। এই ভালিকাটি ১৯৭০ সালে জ্বেমেরিকার হাইন্দিন সোসাইটি কর্তৃক প্রকাশিত তালিকার অংশ বিশেষ।

মাংসালী 2 >) ধারাণো নথ মৃক থাবা রয়েছে, ২) মাংস ছেঁড়ার উপযুক্ত স্চাল দাঁত, ৩) দেবের ভিনগুণ নীর্ঘ নাড়িতুঁড়ি যাতে করে দ্রুত পচনশীল মাংস নির্গত হতে বারে, ৪) পাকহুলীতে মাংস হছমের উপযুক্ত প্রচণ্ড শক্তিশালী হাইড্রোক্রোরিক এ্যাসিড, ৫) প্রাসিভযুক্ত লালা (মাংস হছমের উপযোগী)।

শাকাহারী । ১) থাবা নেই, ২) ফল মূল, শাক সজি চূর্ণ করার চেন্টা দাঁত, ৩) দেহের হয় ওপ দীর্ঘ নাড়িছ্ডি, ৪) পাকস্থনীর এ্যাসিডের প্রথমতা দশগুণ কম, ৫) জ্যাদক্যালিন্ বুক্ত কলে (শাকসজি ইজমের উপযোগী)।

ষানুষ ঃ ১) থাবা নেই, ২) চেণ্টা দাঁত, ৩) দেহের ছয়গুণ দীর্থ দাড়িভুঁড়ি, ৪) শাকহুলী গ্রাসিডের প্রবদ্জা কুড়ি গুণ কম; ৫) আদক্যাদিন্ যুক্ত দাদা।

উপরের জালিকা থেকে এটা খুবই শাষ্ট যে, মানুষের প্রাকৃতিক গঠন শাকাহারী প্রাণীদের সমতুস্য, সাংসাশী প্রাণীদের মতো নয়। শাকাহারী প্রাণীদের সতে মানুষের জারও অনেক ব্যাণারে সাদৃশ্য রয়েছে। নীচে সেই সম্বধ্বে দু-চারটি বিষয় আলোচনা করা হল।

অমেরা দেখেছি, শাকাহারী প্রাণীরা ভূকনামূলকভাবে অমেক বেশি শান্তিপ্রিয় । শত লভ ভেড়া, ছাগল, গরু, হরিগ, তাদের স্বন্ধাতির সঙ্গে দলবন্ধভাবে বাস করে থাকে। ইসকনের গোশালার শত শত গরু একসঙ্গে অনেক শান্তিপূর্ণভাবে বাস করেছে। প্রাচীদ ভারতে অনেক রাজারা এমদকি দর লক্ষ গাতীকে এক সঙ্গে পালন করতেন। এদের মধ্যে এগড়াঝাটি কৃষই কম হর। কিছু কুকুরদের মধ্যে দেখা যার, স্বন্ধাতি দর্শন করলে তারা কি রকম প্রচ্ শক্রতা করে থাকে। নয় লক্ষ কেম, নর শত বাঘ বা সিংহকে একসঙ্গে রাণার চেষ্টা করলেই রকাক্ত বিপ্রব হয়ে যাবে। তাই শান্তীয় সিদ্ধান্ত হদ, মানুষকে যদি শান্তিপ্রিয় হতে হয় তা হলে তাকে শাকাহারী হতে হবে। বৈদিক পারে মাংসাহারকে যুক্তের মূল কারণ প্রপ্রে বর্ধনা করা হয়েছে।

গজদের মধ্যে নকচেরে বৃদ্ধিমান হল হাতি। প্রাণীটি শাকাহারী বলশালিতার ক্ষেত্রেও দেখা যার বে কোন বাঘ বা সিংহ যদি সম্থুৰ থেকে কোন হাতিকে আক্রমণ করে, হাতিই জয়লাত করে। তাই বাঘ-সিংহ সাধারণত পেছন দিক থেকে কাপুরুধের মতো হাতিকে আক্রমণ করে থাকে। হাতির সৃস্বাস্থ্য সর্বজনবিদিত। সাধারণ কল্যাগাছ খেয়েই তার এভ শক্তি।

মানব দেহে মাছ মাংসের প্রভাব যে, কত মারাত্মক এবং স্বাস্থ্য ও রোগ নিরামরের ক্ষেত্রে নিরামির খাবারের ক্ষমতা যে কত বেশি, বিভিন্ন বৈজ্ঞানিকদের পরেরণা খেকে ডা নিঃসন্মেহে প্রমাণিত হয়। নীচে সেই সম্বন্ধে কিছু উদ্ধৃতি দেওয়া হল।

- ১। ১৯৬১ সালে, জার্নাল অব দ্য আমেরিকান মেডিক্যাল এসোসিরেসন ঘোষণা করে ঃ "নব্বই থেকে সাভানব্বই শতাংশ হৃদরোগ নিরামিব আহারের ছারা নিরাময় করা থেতে পারে।"
- ২। ১৯৭৭ সালে, ইন্টার-সোসাইটি কমিশন চন হার্ট ডিজিজ -এর সমীকা থেকে জানা যায় যে ভাষাক এবং মদেন পরে মাংসই হল পশ্চিম ইউরোপ, আমেরিকা, যুক্তরাষ্ট্র, অট্রেলিয়া এবং পৃথিবীর বহু ধনী দেশে অধিকাংশ অকাদ মৃত্যুর কারণ।
- ত। ১৯৭৭ সালের ১২ই ক্ট্রেমারী, জার্নাল অব দা নারওয়েজিয়ান মেডিক্যাল এসোসিয়াসন-এর সমীক্ষা : ২৩টি দেশের গবেষণারত ২১৪ জন বৈজ্ঞানিক একবাক্যে স্থীকার করেছেন যে, মাছ মাংস থেকে প্রাপ্ত ক্যাট এবং কোলেন্টেরল মানব সেহে ফ্রন্রোগের অন্যতম কারণ।
- ৪। অপর পক্ষে মিলান বিশ্ববিদ্যালনা এবং মেপ্রিওর হাসপাতালের গবেষকরা অলেন যে শুধুমাত্র শাকাহারী হওয়ার মাধ্যমে দেহে কোলেন্টেরল কমিয়ে হণ্রোগের হাত থেকে রেহাই পাওয়া যেতে পারে। (দা লক্ষেট > (৮০০৬) (২৭৫-৭)
- ৫। গভ কুড়ি বছরের গবেষণার এও বিশেষভাবে অমাণিত হয়েছে বে মাংসাহার বিভিন্ন মারাক্সক ক্যাপারেরও অন্যতম কারণ। (আর, এক ফিনিপ্স্ ক্যাপার বিসার্চ ৩৫১৩, দভেম্বর ১৯৭৫)
- ৬। রোশো রামেল তার মোটেশ্ অন দ্য করোপন অব ক্যালার এছে বলেন বে তিনি ২৫টি শাকাহারী আতি এবং ও৫টি মাংসাহারী জাতির উপর গবেকণা চালিরে দেখেছেন যে, নিঃসন্দেহে মাংসাহারীদের ক্যালারের মান্তা অনেক অনেক উথ্যে। এর কারণ হিসেবে বৈজ্ঞানিকরা বলছেন যে, প্রকৃতি মানুহকে গরুর মতো শাকাহারী করেই তৈরি করেছে। মাংসাহারীয়া প্রকৃতির বিরোধিতা করছে। তাই এত রোগ।

আমাদের কাছে নিরামিষ ভোজনের বৈজ্ঞানিক তিন্তি সমক্ষে হাজার হাজার প্রমাণ রয়েছে। তবে এই কুদ্র প্রবন্ধে এত সব লেখা অসম্ভব। কেউ হয়তো বলতে পারেন, ভারতবর্ষ গরীব দেশ। নিরামিষ ভোজনে প্রচুর অর্থের প্রয়োজন। যুক্তিটি হাস্যকর। এমনকি যারা যোর মাংসাহারী ভাদেরও দৈনিক খাদ্যের বেশির ভাগটাই নিরামিব। মাংসাহারী দেশভলিতে সমীকা চালিরে দেখা বেছে যে শাকাহারীরা যতটুকু শাকসজি গ্রহণ করে, মাংসাহারীরা তার পাঁচ তপ মূল্যের বাবার পথদের আহার করিয়ে সেই পরিস্থাণ মাংস উৎপাদন করে (দ্য ভেজিটেরিয়ান অপটারনেটিভ ১৯৭৮, পৃঃ ২৩৪, — লেটার ব্রাউন) এই সময়ে অধিক বলা নিশ্ময়েজন। এমনকি পৃষ্টি মূল্যের বিচারেও দেখা পেছে নিরামির বাবারের পৃষ্টিমূল্য আমির থেকে অনেক তপ বেশি (হায়ার টেন্ট, বিবিটি, পৃঃ ১৮)।

আর একটা হাস্যকর যুক্তি উথাপিত হতে পারে যে, নিরামিয় থাবার পুর একটা সুদ্বাদু নর। নিরামিয় রছন পার সম্বন্ধে বার বিদ্যাত্রও ধারণা নেই, সে-ই এই ধরনের কথা করেব। শ্রীমতী যমুনা দেবী নামে খ্রীল প্রভুগাদের এক বিদেশী শিবা। লর্ড কৃষা শ্ কৃষ্টিবির নামক ভারতীয় নিরামিয় রাম্মার গ্রন্থ লিখে আমেরিকাতেও সীমাম পুরকার লাভ করেব। অলন এবং অসভ্য বর্ষর ব্যক্তিনা রছন শিরে অভ্য। সংজ্তিসম্পন্ন মানুষ নিরামিয় রাম্মার অনন্ত বৈচিত্ত এবং অমৃতভূলা স্বাদ সম্বন্ধে অবগত। উপসংহারে বলা যায় যে, এই নিরামিয় ভোজনই জীবনের লক্ষ্য নয়। বানরও নিরামিয় খায়। বানর হওয়া আমাদের লক্ষ্য নয়। নিরামিয় শাধ্যার প্রকৃত পদ্ধ্য এবং উদ্দেশ্য বৈদিক শাস্ত্রে বর্ণিত হয়েছে।

হাস্থানীতি, অর্থনীতি, নীতিশার, ধর্য এবন কি কর্মবাদ-এর উর্ধ্বে যে পারমার্থিক ব্রীবন, বা আমাদের আত্ম উপলব্ধি এবং ভগবংশ্রেমকে ভারত করে, সেই মহান লক্ষ্য লাভের উদ্দেশ্যে আমাদের আহ্যুর্যের বর্ধারণ উপযোগ করতে হবে। এই সম্পর্কে শ্রীক ব্রত্থাদ শারীয় সিদ্ধান্ত উল্লেখ করে বলেন যে, মানব জীবনের উদ্দেশ্যে হল আত্মোপদান্তি। তাই, বা প্রথমে পরম পূরুষ করবান শ্রীকৃষ্ণকে প্রেম সহকারে নিবেদন করা হয়নি, ভজরা ভা কর্মনাই প্রহণ করেন ন্য। ভকরা শাকসন্তি, দলমুল এবং দৃশ্বভাত দ্রব্য থেকে প্রত্তুত করা অনক প্রকার সুস্বাদ্ আহার্য ভগবানকে প্রীতিপূর্বক নিবেদন করেন। ভগবানও তা প্রহণ করেন। তাবান সানশে অবশা দরিদ্র ভক্তের দীন নিবেদনও গ্রহণ করেন। তকরা ভগবানের কেই দিনা উদ্দিন্ত প্রহণ করে বছর কর্মকে অভিক্রম করে জন্য-মৃত্যুহীন নিতা আনশ্রম্য ভগবভামে গমন করেন। আর ভাই, এই শ্রীকৃষ্ণপ্রসাদই হল সভ্যিকারের বৃদ্ধিমান ব্যক্তিশের প্রক্রমান আহার্য।

ভোগ নিবেদনের সংক্ষিপ্ত নিয়ম

বিহাহ অর্চনের খুঁটিনাটি বিষয় ইস্কন থেকে প্রকাশিত 'পঞ্চয়ত্র-প্রদীপ' নামক প্রত্থের আহাই ভকরা সেখান থেকে সব জানবেন । এখানে ভোগ নিকেনের সংক্ষিপ্ত নিয়ম সহথে কিছু নির্দেশ দেওয়া বল।

পূলারীকে অবশ্যই গছভাবে জীবন যাপন করতে হবে। নিয়মিত সংখ্যানাম জ্বপ করা ইস্কনের চারটি নিয়ম (চা, পাম, বিজি ইত্যাদি নেশা বর্জন, আমিষ বর্জন, অবৈধ যৌনসহ বর্জন এবং তাস ছায়া বর্জন) অবশ্যই মেনে চলতে হবে। গৃহস্থদের পক্ষে সাধারণতঃ গৌর-নিতাই থিমহ বা আলেখ্যের সেবা করাই সুবিধান্তনক্।

স্থান করে পরিত্র কাপড় পরে ভক্ষভাবে ভোগ রান্না করতে হবে। ভোগ নিবেদনের সময় পুরুষদের থানি গায়ে নামাবদী পরে এবং পরিত্র গুডি (মহিল্যানের গচ্ছে শাড়ি) পরে ভোগ নিবেদন করতে হবে

১ নিবেদনের আগে বিপ্রহের সামনে খানিকটা স্থান কিবো একটি হোট টোকি অদ দিয়ে লেপে নিনা হাত ধুনে বিপ্রহেব জন্য নির্মায়িত থাপা-বাসন (সেওলি অন্য কেন্ট ব্যবহার করতে পারবেদ না) ধুয়ে পরিত্র কাপড় সিয়ে সুহে নিন। মূন্দর করে হাতার মাধ্যমে (সরাসরি হাত না দিয়ে) পৃথক পৃথক বাটিতে ভোগ সাভান। এতিটি বাটিতে তুমসী পাতা দিন আচমন করে ওকাকে প্রশাম করুম। পরিত্র ক্রমালে তেকে ভোগ বিপ্রহের সামনে টোকিতে বসান। পর্যা বা দর্বায় বন্ধ করুন। আপনার হাত ধুয়ে শ্রীবিপ্রহের ইস্তমুধ প্রকালন করুম এবং স্কুমাল স্বান।

২ মহামন্ত জপ করে পঞ্চপাত্র থেকে ভোগের উপর সামান্য জল হিটিয়ে ভোগ **তৎ** কমন

 ত , ভোগ বেদীর সামনে একটি কুশাসনে বসুন । ঘণ্টা বাজাতে বাজাতে ও বার হস্তধ্যাম মন্ত্রটি বলুন —

> মধ্যে ওঁ বিশ্বুপাদার কৃকপ্রেচার ভূতলে। শ্রীমতে (ওক্লদেবের নাম) ইতি নামিনে ॥

এই মন্ত্র জ্বপ করার সময় বিত্রহ সেবায় গুরুদেশকে সাহাধ্য করার জন্য তাঁর অনুমতি প্রার্থনা করবেন।

একার মহাপ্রভুর কৃপা প্রার্থনা করে নিম্নোক্ত মন্ত্রটি ও বার বলুন ----

অপ্রাকৃত কৃষ্ণপ্রসাদ নমো সহাবদান্যায় কৃষ্ণপ্রেম প্রদায়তে

কৃষ্ণায় কৃষ্ণচৈতনা ন্যমে গৌরত্বিবে নমঃ ধ

জরশেষে ভক্তি সহকারে শ্রীকৃষ্ণ ধার্যম মন্ত্রটি ও বার বর্ণন — নমো গ্রহণ্যদেবায় গোব্রাক্ষণ হিতায় চ। ক্লাভিতাত কৃষ্ণায় গোবিদার মমো নমঃ ॥

৪। মন্দিরের বাইরে এসে ১০ মিনিট অপেক্ষা কক্ষন। সেই নমরে শ্রীবিএই ডোগ গ্রহণ করবেন। এই অবসরে আপনি গুলু গায়ত্রী এবং গৌরাস গায়ত্রী (গুরুপ্রসন্ত এর ও ৫ম গায়ত্রী) হুপ করুন। ব্যেকুন্দ্র মহামন্ত্র বা কোনও বৈকার ভক্ষনও গাইতে গায়েন

৫। তিনবার হাততাপি পাজিয়ে যদিরে প্রবেশ করান । বিগ্রহের কাছে প্রার্থনা করান বেন ভগবান এবং তার পার্যদেরা আপনার অপরাধ ক্ষমা করে পূর্ণরূপে প্রসন্ন হন ঘটা। বাজিয়ে পুনরয়ে বিগ্রহের হক্তমুখ প্রকালন করান এবং ভোগ সরিয়ে সেই ছানটি জন্ম দিয়ে লেপে দিন।

পর্দা খুলে বিগ্রহকে অন্ততপক্ষে দৃপ নিবেদ্ধ করুন ,

বাড়িতে অনেক সহয় নিয়াহিত ভোগ নিবেদন কঠিন হয়ে পড়ে খথাসাধ্য চেষ্টা করুন যাতে তা নিয়াহিত করা যায়। তবে অবধাৰার, মধ্যাহ্ন তোজ বা নৈশ ভোজ যা-ই অপেনারা প্রান্না করছেন, তা অবশাই নিবেদন করে খানেন ভোগ নিবেদন হয়ে গেলেই সকলে প্রস্থান পেতে পারেন। তবে খিনি নিবেদন করছেন, তিনি মেন আরতি কিংবা ধূপ নিবেদন শেষ দা হত্যা পর্যন্ত প্রসাদ না লান নিবেদনের খালা খেকে সন্তাসরি প্রসাদ গ্রহণ নিষিদ্ধ। প্রসাদ এমনতাবে অন্য পাতে চালুন যাতে আমাদের বাবহার্য পাত্রের সঙ্গেন। ঠকে।

অন্ন

পৃত্পান্ন

(৮ জনের ধন্য)

সেন্ট্রান সক্তনে ব্রিটিশ মিউজিয়ামের কাছে একটি পাঁচওলা বাড়ি রয়েছে। ১৯৬৯ নাবে শেখানেই ইংলতে ইস্কনের প্রথম মধির প্রতিষ্ঠা করা হয়। সেই মধিরটির আনুষ্ঠানিক উরোধনের দিন শ্রীন প্রভূগান বহরে এই পূলামু রাম্রা করে অন্যান্য পদের সঙ্গে এই পূলামুও গও শত অভিথির মধ্যে পরিবেশন করেন। সুব্যুদ্ করার জন্য কাক্রান্য, বাস্যাতি চাল, কাকুরানাম ইড্যানি সব উপাদানই এক নমর হওয়া প্রয়োজন।

ইপাদান 1 সোৱা এক কাপ বাসমতি চাল; ও কাপ খাঁটি দুধেব ভাজা হানা; বড় এক চামচ ময়দা; সিকি কাপ বাসাম; সিকি কাপ ঝাঁচা কালুবাদাম (পুকালি করা); বড় ২ চামচ পেতাবাদাম (পুকালি করা); সিকি কাপ ঝাঁল নারকেল কুটি; বড় ও চামচ কিশমিশ; যড় ও চামচ যি; হোট ১ চামচ হলুদ; বড় গেড় চামচ গুণ; হোট সিকি চামচ খাঁটি জাকুবাম, ৫০০ আম যি; ৬টা আছ শ্বন; ২ ইঞ্চি দাকুটিনি; ৬টা এলাচ, ১টা ওকনো লাল লয়া, হোট পেড় চামচ জাতা জিবা; হোট ১ চামচ খনেবীজ; হোট সিকি চামচ কালজি (পাওয়া পেলে); হোট আধ চামচ কোবা মার্কা হিং চুর্ণ; বড় ও চামচ চিনি বা ওড়; হোট ২ চামচ সুন; ও কাপ গ্রম জল

श्रृष्ण श्रेनामी ३

- ১ চাল বেছে, ধুয়ে কিছুকণ ভিজিয়ে জল ঝরিয়ে নিন ৷
- ২। ৬ কাপ গরম সুধে সেবুর রস তেলে ছানা কট্নি: ভাল করে জল করিছে ছানার সংক্ষে ময়দা মেলান হাতে সামান্য তেল মেখে ঐ হানায় প্রায় ৫০ খানা ছোট বল করুন। একটি গায়ে রেখে দিন।
- । বাদাম, কাশ্বাদাম, শেস্তাবাদাম, নারকেল কৃটি, কিশমিশ এওলি আর

 একটি শায়ে রাখুন।
- ৪। শ্বল ঝরানো চাল একটি সসপ্যানের মধ্যে চাল্ন। তাতে হলুদ এবং বড় ১ চাম্চ যি চেলে ভাল করে মিশিয়ে নিন।
- একটি হাতায় দৃধ গরম করে তা একটি কাপে রাখ্ন এবং তাতে জাকরান
 ভিজিয়ে রাবৃন।

- ৬। একটি কড়াইতে অন্থ মাঝারি আঁচে দৃইঞ্জি পরিমাণ মি গরম করুন। এবার একে একে স্বরক্ষের বাদাস, নারকেশ কৃচি কানামী বর্ণ করে তেকে একটি পাত্রে ভূপে রাখুন। কিশ্যমিশ্রকেও সামান্য তেকে নিন। আঁচ সামান্য বাড়িয়ে দৃ কিন্তিতে ছানার কলতদিও কানামী করে ভাক্ন।
- ৭। বি নামিরে নিন। অন্য একটি ভারী কড়াইতে ৪ চামচ বি ঢেলে গরম করুন। ধোঁরা গঠার আগে লবস, দাক্রচিনি, এলাচ, লবা, জিরা, ধনে এবং কালজির ফোড়ন দিন। জিরা বাদারী হয়ে এলে হিং ঢেলে সঙ্গে সঙ্গে সামান্য নেড়েই বি-হণুদ মাখা চাল; চিনি এবং দুন ঢালুন। ও মিনিট তেজে গরম জল ঢালুন এবং আঁচ চড়িয়ে দিন।

৮। কুটে উঠালে বিভিন্ন বাদাম ভাজা, নারকেল ভাজা এবং আফরান দুধ মিশিয়ে ভিছুক্ত নাভূন এবং আঁচ খুব কমিয়ে ভাল করে চেকে দিম। ২৫ মিনিট পরে আঁচ থেকে নামিয়ে আরও ৫ মিনিট বসিয়ে রাধুন।

৯। আরও বড় ২ চাষ্ট বি যেশান। ছানার বলগুলি মিশিয়ে কাঁটা চাষ্ট পিয়ে
আলজেভাবে বেশান। শ্রীকৃত্বকে নিবেদন করুব।

মশলা কড়াইওটি পোলাও

উপকরণ 2 (চারজনের মতেং)

১ কাশ বাসমতি বা বে কোন ভাল চাল, বড় ৩ চামচ খি সিকি কাপ কাজুবাদাম এবং চিনে বাদাম; ভোট ১ চামচ জিরে; ভোট আধ চামচ কাঁচা লয়া কুচি, বড় আধ চামচ আদা কুচি; একটু কম ২ কাশ জল, একটু কম ১ কাল কড়াইওঁটি, হোট ১ চামচ হলুদ; জোট আধ চামচ গ্রম মললা; সিকি কাল কিলমিল; ছোট ১ চামচ লবণ; বড় ও চামচ ধনে শাতা।

शकुष्ठ श्ववानी :

- ১। প্রথমে চাল ভলে করে বেছে নিন। এবার ঋল দিয়ে ভাল করে ধুয়ে নিন। বিভক্ষণ খোলা কল উঠছে ভতক্ষণ জল বদলাতে পাকুন। কিছুক্ষণ ভিজিয়ে রেখে পরে চালুনীতে করে জল বরিবে নিন।
- ২। এবার একটি ভারী কড়াইতে অন্ত আঁচে বি গরম করুন তাতে কান্ত্ বাদাম এবং চিনে বাদাম দুকালি করে ভেজে নিন। হালকা বাদামী রঙ হলে তুলে রেখে দিন।

핵관

- ও, সেই যি আবার একটু গর্ম করে ভাতে ত্রমে জিরা, কাঁচা লক্ষার কৃচি এবং আদা কৃচির ফোড়ন দিন জিরা একটু বাদামী হতেই চাল ঢেলে দিন এবং ২ মিনিটের মতো নেড়েচেড়ে জেরা নিন।
- ৪ এবার ছাল ঢেলে দিন সঙ্কে কড়াইওঁটি হল্স গরম ফশলা, কিম্মিশ, লবল এবং ধনেপাতা দিয়ে আঁচ বাড়িয়ে দিন। এবার সম্পূর্ণভাবে ফোটান।
- ৫ ভাল ফুটে ওঠার সঙ্গে সঙ্গে আঁচ কমিয়ে দিন। যতক্ষণ অনু সমন্ত জলটুকু তথে দা নিছে, ততক্ষণ ফেকে রাপুন স্বান্ধ ওকিয়ে গেলে ভালা বাদ্যমণ্ডলি মিলিয়ে হাত্য দিয়ে নেডেছেড়ে অনু থরঝারে করে দিন এবং শ্রীপ্রীরাধ্যমণক্ষে নিধেদন কলন।

সজি পোলাও

এই শোলাওটি দ্রুত এবং সহজে তৈরী করা যায় , এটি বানু। করতে আখনির ঝোল-এর প্রয়োজন হয় তাই এখানে প্রথমে আখনির ঝোল-এর প্রস্তৃত প্রণালী বর্ণনা কর। হলের পরে সজি শোলাও প্রস্তৃত সম্ভতি বর্ণনা করা হবে।

আখনির ঝোলের উপরকণ ঃ বড় ২ চামচ ছি, ৩টা বড় খালর-ভূচি করে কটো; ১০০ থাম পালং শাক-কৃচি করে কটো; ১টা আলু-টুকরো ফর ১টা বড় ওলকপি যা শালগম-টুকরো করা, ১২ আপ জল; ১টা ডেলপাতা; রোট ১ চামচ জিরা; ছাট আয় চামচ গোলমরিকের ওড়া; ১ টুকরো আলা-কুচি করা, ৩ খানা থাও লবর, ২ খানা পাতা ট্যাটো

প্রমুক্ত প্রশাসী । একটা বড় পারে জয় আচে ছি গ্রম কঞন। তাতে শাকসন্তি ফেলে দিন মাঝে মধ্যে নেড়েচেড়ে ১৫ মিনিট ভার্দ। এরাস কল এবং অন্যান্য উপকরণ মিশিয়ে আঁচ চড়িয়ে দিন জল ফুটে উঠনে আঁচ কমিয়ে পারেন মুখটি আয় তেকে দিন। ১ ঘটা ১৫ মিঃ পরে নামিয়ে ঝোলটা ছেঁকে একটা পারে তেখে দিন।

সঞ্জি শোলাওর উপকরণ ঃ ১ কাপ ধাসমতি চাল, ৩টা পাকা টমাটেটা, ৬ থানা গোলমরিচ পৌনে এক কাপ আর্থনির ঝোল, ছোট ২ চামত তালা আদার কুচি; বড় ২ চামত বি, ২ ইকি পরিমাণ লাকচিনি ৬টা লবজ ৪টা ছোট এলাত সামানা চুর্ণ করা; ১টা তেজপাতা; ছোট আধ চামত হলুদ; ছোট ১ চামত লবদ; ভাপে সিত্ত করা মিশ্র সন্ধি (কড়াইওটি গাজর ইডাাদি কটো টুকরো); ৬টি গেরু।

প্রস্তুত প্রদালী :

১ চাল বেছে, ভাল করে ধুয়ে জল ঝরিয়ে লিন।

- ২। টম্যাটোগুলি চার ফালি করে কাটুন। একটা সমপ্যানে টম্যাটো, গোলমারিচ, আর্থনির ঝোল, আলাকুচি একটা একসঙ্গে মিশিয়ে চড়া আঁচে ফুটান আঁচ কমিয়ে, সমপ্যানের মুখ চেকে আরও ১০ ১২ বিঃ সিদ্ধ করুন। আঁচ থেকে নামিয়ে টম্যাটো চটকে নিনু এবং চালনী দিয়ে হেঁকে গুধু রমটা বের করে নিন্ন এবান এই রাসের সঙ্গে জল মিশিয়ে পৌনে ২ কাপ খোল করুন এবং একটা প্রত্রে তা বেবে দিন
- ৩। একটি ভারী সমপ্যানে মাঝানানি আঁচে যি গরম করন। 'ঘ গনম হলে, থেয়াে গুঠার আগেই দারুচিনি, লবস, এলাচ এবং তেজপাতার ফোতুন জন। কাচেক নেকেডের মধ্যে চাল চেলে নেভেচেন্ডে ২ মিনিট ভান্তন।
- B। এবার টমাধ্যের কোল হলুদ এবং বুন মেশান। এটা চড়িয়ে লাভ ফুটান কুটে উঠলেই ওৎক্ষণাৎ আঁচ খুব কমিয়ে শশু করে তেকে দিন। না েডে ২০-২৫ মনিট সিদ্ধ করন।
- ৫। আঁচ থেকে নামান। এবার ভালে সিম্ক করা স্থাতির চিপ্রণটি এরের উপর ছিটিয়ে বাবর ৫ মিনিট চেকে রাখুন। এবার চাকনা খুলে বাঁরে গ'বে ৮০৩ চনছে সব মিশিয়ে করবার করুন এবং ধেরুর টুকরোসহ প্রীকৃষ্ণকে নিধেদন করণন

শেমন রাইস (নিমূভাত)

(৪ ক্ষনের)

নক্ষিণ ভাৰতীয় এই নিযুক্ত প্ৰস্তুত করা সুবই সহলে যে কোন সময় যে খোন অনুষ্ঠানে এই নিযুক্তত পরিবেশন করা চলে। বিউলিব ভাগ এবং দাই সার্থার ফোড়েন, সঙ্গে ভাজা কাজ্বানাম এবং লেবুর রস এই নিযুক্তাতকে বিশোধ আক্ষানী য কনে তোলে। বাল্লা করতে প্রায় ৩৫ মিনিট সময় কাগে।

উপকরণ : ১ কাপ থাসমতি চাণ; ২ কাপ জল, ছোট ১ চামচ এবন বড় ৩ চামচ ধি বা তিল ভেল; আধ কাপ ক্জুবনেম (দু'ফালি করা), বড় আধ চামচ বিউলির ডাল ডেটি ১ চামচ রাই সরতে; ছোট ু কাপ তাজা লেবুর রম, বড় ৩ চামচ ধনে পাতা কুচি, সিকি কাপ মুনো বারকেশ কুচি।

প্রকৃত প্রধানী :

১। **চাল পরিষার করে, ধূয়ে কিছুক্ষণ ভিজি**য়ে রাখুন এবং জল ঝরিয়ে নিন

- ২। একটি ভারী সসপ্যানে হল গরম করুন। ছল ফুটে উঠলে ভাতে চাল, নুন এবং বড় ১-২ চামচ যি চেলে দিন ভাল করে চেকে দিন। এবার আঁচ বুব কমিত্রে ২০-২৫ মিনিট না নেডেচেড়ে বসিয়ে রাবুন। ভাত ফুটে গোলে নামিয়ে চেকে রাবুন।
- ৩ মাঝামাঝি আঁচে হোট একটি সসপ্যানে দি গরম করুন। ভাতে কাল্বাদাম হালকা বাদামী করে ভাল্স। এবার ভালা কাল্ফুটি ভাতের উপর ছড়িয়ে দিন। আবার তেকে রাধুন
- ৪ এবার আঁচ স্মানা বাড়িয়ে উন্নে বসানো সসপায়নে বিউলির ভাল এবং রাই সরষের ফোড়ন দিন।
- ৫। সুগর হড়ানে তা ভাতের উপর চালুন। এনার ইল্ন, লেবুর রস, ধরেলাভা কুটি
 এসব ধীরে ধীরে নেড়েচেড়ে মিশিরে দিন।
 - ৬। এবার নায়কেল কোরা ছিটিয়ে শ্রীকৃষ্ণকে দিবেদন করুন।

গাজর পোলাও

গান্তার কৃতি এবং নারকেন কৃতি মিলিয়ে এই অনুটি প্রতৃত করা হয়। কিশমিল মিলিয়ে তাতে সামান্য মিটিভাব আনা হয় পরিবেশন করার আগে লবস, গোলমারিচ এবং দারুচিনির টুকরোগুলো বেছে অনু থেকে আলাদা করে নিলে তাল; কারণ সেওলি দারার জন্য নয় কোন ভাল, বা স্যালাভ যোগে দুপুরের প্রস্তুল বা রাজের প্রসাদ হিস্কাবে তা গ্রহণ করা যায় এই পদটি দ্রুত প্রতৃত করা যায়। এটি বর্গমত্র, সুগলিময় আর সব চেরে বড় হথা, তৃটি এবং পৃটিসাধক। রান্না করতে কম বেলি ২৫-৩৫ মিঃ সময় লগাবে।

উপকরণ ঃ এক কাপ বাসমতি চাল, বড় ২ চামচ খি; বড় দেড় চামচ ডিল; ৬টা আন্ত লবস; ৬টা গোলমরিচ; দেড় ইঞি দারুচিনি; বড় ৩ চামচ ভাষা থুনো নারখেন কুটি, ২ বাপ জল; দেড় কাপ গালর কুটি, ছোট এক চামচ লবণ; বড় ২ চামচ কিশমিশ।

থতত প্রণাদী ঃ

- ১ চাশ বেছে ধুয়ে কিছুক্ষণ ভেজান এবং অল ঝরিরে নিন।
- ২। একটা ভারী দেড় নিটার আয়তনের সসপ্যানে মাঝাসারি ভাসে এমনভাবে থি শরম কদন যাতে যি গরম হবে অর্থচ খোঁয়া উঠাবে না। একে একে ভিল, শবস, গোলমরিচ, দারন্টনি এবং নারকেল কৃচি ঢেকে দিন। হালকা বাদামী করে ভালুন। এবার চাল ঢেলে দিন এবং আরও কয়েক মিনিট ভাকুন।
 - ত। জল এবং অন্যান্য উপাদান মিশিয়ে আঁচ চড়িয়ে দিন।

- 8। **ভাগ ফুটে ওঠা মাত্রই আঁচ কমিরে পাত্রটি বৃব শক্ত করে চেকে দিন এবং না** নেছেচেছে ২০-২৫ মিনিট **ব**সিরে রাখুন।
- ৫। **তল অকিবে পেলে আওন** নিভিবে দিন এবং চেকে আরও ৫ মিনিট বসিয়ে রাবুন। পরিবেশন করার আগে কটি। চামচ দিয়ে নেড়েছেড়ে ঝরঝর করুন। শ্রীকৃষ্ণকে নিকেল করুন।

বেখন পোলাও (৬ জনের)

উপকরণ হ বাসমতি কিংবা যে কোন ভাল চাল ১০০ থাম; হবুদ হোট এক চামচ; লবণ দুটামচ; লব ৫৩০ মিলিলি; বেওল ২৩০ থাম (সমানভাবে টুকরো করা), সাদা তিল বড় তিব চামচ; থোল মরিচ ১২টা; খনে বড় দেড় চামচ; লবদ ৮ খামা; দাক্লচিনি ছোট নিকি চামচ; যি বড় গাঁচ চামচ; কান্ত্ৰবাদাম (দু'ফালি করা) আধ কাপ; আদাকুটি বড় আধ চামচ; ছাট লোট দু'চামচ; কালো সরিবা ছোট আধ চামচ; ছোট এলাচ ৪টি (সামানা হুৰ্থ করা); ডালো কারিশাতা ৬/৭ খানা; লেবুর রস বড় আধ চামচ; টিলি ছোট ১ চামচ; খনে গাঁডা কুটি বড় ডিন চামচ

প্রকুত পদ্ধতি ঃ

- ১। এখনে তাল করে চাল বেছে ধুয়ে জল করিয়ে নিন।
- ২ । বসুদ, ছোট ১ চামচ বুন এবং বড় এক চামচ জল একটি গামলা-বাটির মধ্যে কক কৰে বিশিবে নিন। বেতনের টুকরাগুলি ভার মধ্যে কেলে একটু নেড়েচেড়ে নিন
- ও। সাদা তিল, গোল মরিচ, ধনে এবং লবল একটি ভারী কড়াইতে আলু আঁচে তেলে নিন। সাদা ভিলগুলি বভক্ষণ পর্যন্ত বাদামীবর্ণ ধারণ না করছে, তভক্ষণ ভাঙাতে পাকুন। মাঝে বধ্যে নেড়ে দেবেন। ভাজা হরে শেলে সঙ্গে সঙ্গে গেগুলিকে ওঁড়ো করে শিন। সঙ্গে কাঁচা দাক্রচিনি মিশিয়ে একটু নেড়েচেড়ে রেখে দিন।
- ৪। মাৰানি আঁটে একটি দুই গিটার আরতনের ভারী কড়াইডে যি গরম করন। ভাতে কাজ্বাদামগুলি বাদামী বর্ণের করে তেকে ভূলে রাখুন। আবার সেই যি আরও একট্ পরম করে আদা এবং করার কুটি, কালো সরবে এবং এলাচ দিয়ে ফোড়ন দিন। সরবে ফুটে গেলে কারিপাতা এবং কেচনের টুকরোগুলি ঢেলে দিন বেওনগুলি সামান্য বাদামী বর্ণ ধারণ না করা গর্বত আরও একট্ তেলে নিন।
- ৫। চাল চেলে দিন। আৰও ২ মিনিট ভাজুন ভাল চালুন। মশলার পাউভার, অবশিষ্ট নুন, লেবুর রস, চিনি, ভাজা কাজুঝানাম এবং বড় দেড় চামচ ধনে পাভার কুচি সব মিশিরে আঁচ বুব চড়া করে দিন। অল্প সময়ের মধ্যেই ভাত ফুটে উঠবে।

ष्य

39

৬ ফুটে উঠনে আঁচ কমিয়ে দিন ভাক করে চাকনা চাপা দিন এবং প্রায় ২০ থেকে ২৫ মিনিট চুপচাপ বসিয়ে রাখুন। আগুন নিভিয়ে ভাত মামান। ৫ মিনিট চাকনা খুলে রাখুন। এতে ভাত আবার শশু হবে।

৭। পরিবেশনের বিশ্বু আশে একটা কাঁটা চামচ দিয়ে ভাতটা আছে করে নেড়েচেছে ঝরঝরে করে দিন সঙ্গে অবশিষ্ট ধনেপাতা মিশিয়ে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

ফুলকপি পোলাও

এই সুষাদু পোলাও মশনাযুক্ত কচি ফুলকণি দিয়ে বানু; করা হয়। ফুলকণির সবওনি টুকরো যেন সহান হয়। উকুরোওলো অসমান হলে ভাল ভালা হবে না। টুকরোওলিকে ভাজতে ভালতে হালকা বাদামী করে নিতে হবে। এবপর ভালতার ঐ অবস্থার নারিকেল এবং দই-এর একটি মিশ্রণ তেলে কপি নরম না ইওয়া কর্মত সিদ্ধা করতে হবে। পরে ভা মশলাযুক্ত অনুষ্ঠে মালিয়ে সুলিদ্ধ করতে হবে।

এই ফুক্টকপি পোলাও আছাসম করে আগনি চমৎকৃত হবেন এবং বুঝতে পারবেন মে তা কত উপজোগ্য। নিমে তার বিশ্বারিত বিবরণ দেওয়া হল।

উপকরণ ঃ (৮ মানের)

40

मूनकभित्र भ्रमः ।

২৫ খাম খুনো নারকেল কোরা; ১ টেবল চামচ কাঁচা লকা কুচি; ১ টেবল চামচ আদা কুচি, ৩ টেবল চামচ ধনে পাতা কুচি, ১২০ মিলি লিটার টক দই; ছোট আধ চামচ হব্দ; ছোট ১ চামচ লবণ; ছোট সিকি চামচ গোলমরিচের ৩ড়ো; ৩ টেবল চামচ মি; ১টি ছোট কচি কুলকাল

जरतन खना :

৯৫ থাম বাসমতি চাল; ও টেবল চামচ দি, ১টা ভেল্পলাডা, ছোট পেড় চামচ জিৱা; ছোট আধ চামচ কালো সরখে, ৪টি এলাচ, ৪৮০ মিলি জল, ছোট ১ চামচ চিনি; কয়েক টুক্রো পাতিলেবু।

প্রতুত প্রণাদী ঃ

ফুশকপি রান্নার গছতি ঃ

১। শারকেল, কাঁচালঙ্কা, আদা, ধনেপাতা এবং দই একরে পেষণবন্তে চন্দনের মণ্ডো মিহি করে পেষণ করুন দই ছাড়া অন্যান্য উপাদ্যানগুলি ইচ্ছে করলে শিলনোভাতেও বেটে নই -এর সঞ্চে বিশিয়ে নিজে পারেন। একার যিশ্রণটা একটা পারে নিয়ে তাতে হলুদ, নুন এবং গোলমবিচের ওঁড়ো মিপিয়ে নিম।

২। একটি ভারী দু'লিটার আয়তনের সসপ্যানে বড় তিন চামচ ঘি গরম করুন প্রথমে সামানা ধৌয়া উঠাবে। এর পর যখন ধৌয়া ওঠা বছ হবে তখন ধূপক্ষপির টুকরোর্ডাল পারে তেলে দিন এবং প্রায়ে পাঁচ মিনিট কিংবা মতক্ষণ টুকরোর্ডাপ সামানা ধানামী কর্মের না হয় ততক্ষণ ভাজতে পাকুন এবার এওলির সমে উপরোক্তা দাই এর মিশ্রণটো চালুন এবং ভাল করে লাড়িয়ে মিশিয়ে নিন এরপর কিচুটা আঁচ কমিয়ে ফুলকপির টুকরোতনি তথানো করে ভাজুন এবং অধেক সিম্ক কর্মন

এবার মিশুপটি আঁচ বেকে নামিরে একটা ছোট বাটিতে নাখুন এবং পাত্রটি ধূয়ে
নিক

यस रासार भवकि १

> । চালটা ভাল করে ঝাড়াই বাছাই করে দূ-ভিন বার দুয়ে নিন এবং কিছুফাণ ঝালে ডিজিয়ে পরে চালুনী দিয়ে জল ঝরিয়ে নিন।

২। একটি ভারী সুন্দিটার আয়তদের সমস্যানে বড় দেও চামচ পরিমাণ যি গরম করুন। এবার তেজপাজা, জিরা, কালো সরখে এবং এলাচ দানার ফোড়ন ফুটড যিতে ছোড় দিন। যখন সরবে ফুটডে থাকবে ঠিক সেই সময় চাল চেলে ২-৩ মিনিট ভাজুন

০। এরপর অল এবং কিনি চেশে দিন এবং আঁচ শুব বাড়িয়ে দিন জল ফুটে উঠলে নই ফুলফ্পির হিলুবটি চেশে দিন, বলে আঁচব কমিয়ে দিন এবং শক্ত করে ঢাকনা দিয়ে চাপা দিন। তারপর ২০-২৫ মিনিট সাড়াচাড়া না করে বসিয়ে রাখুন এবং লক্ষ্য রাখুন এবং লক্ষ্য রাখুন এবং করে চাকনা দিয়ে এব করে কেন কিনা, মাঝে মথের সূ একটি অনু তুলে হাতে টিপে দেখুন সিদ্ধ হল কিনা। তান সিদ্ধ হলে এবং জল করিয়ে গেলে উন্ন মিতিয়ে দিয়ে আবও পাঁচ মিনিট উন্নেই বসিরে রাখুন। তাতে অনু বেশ জমাট ভাব ধরবে। পরিবেশনের পূর্বসূত্তি ঢাকনা খুলে অর্থপিট দি মিলিছে চাম্চ দিয়ে নাড়াচাড়া করে খাকখাকে করে দিন। এবার কয়েকটি বেলু হাত্বা করে কেটে অনুর চারপালে সাজিয়ে দিন। শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন কর্লন।

তেতৃৰ ভাত

উপকরণ এও কাপ বাসমতি চাল, ৬ কাপ জল; ২টা আমলকি পরিমাণ তেঁডুল, ১ কাপ গ্রম জল; ছোট আধ চামচ জিবা, ছোট আধ চামচ আন্ত গোলমরিচ; ছোট আধ চামচ মেখি; বড় ৪ চামচ কাঁচা তিল; বড় ৬ চামচ অকলো নারকেল; ছোট ৪ চামচ বসম

च्छ •

25

পাউডার; ছোট ২ চামচ মুন; বড় ৪ চামচ ওড়; ৪ চামচ ডেল; বড় ৪ চামচ কাঁচা খাদাম (দু' ফালি করা); ছোট ২ চামচ কালো সরিধা; ২০ খানা করিপাতা।

প্রকৃত প্রণাদী :

- ३ । ठाँग दराइ, धूराः कन क्षेत्रान ।
- ২ ৬ কাপ জল গরম করুন। তাতে চাল চাপুন। জল ফুটে উঠলে আঁচ কমিরে পাএটি লক্ত করে ঢেকে দিন প্রায় ২০ মিনিট চুপচাপ কসিরে স্তাপুন। নামিয়ে ঢেকে রাখুন
- ও এবার আধ কাপ গরম ছালে তেঁতুলের বলটি চটকে নিন এবং ছাঁকনী দিখে কাইটা আলাদা কঞ্জন।
- ৪ জিরা, গোলমচির, মেখি, তিল একে একে বিনা তেলে তেজে নিন। সুগদ্ধ ছুড়ালে মামিয়ে চুর্গ করুল তকনো নারকেলের সালে চুর্গটি খেলান।
- ৫। এবার তেঁতুলের কাই, রসম পাউডার (ছোট ২ চামচ করে কালো সরিধা এবং গোলমরিচ এবং আধ চামচ ধনেবীজ, ১০টা তকনো লছা, ছোট ও চামচ মেথি এবং ছোট ৪ চামচ জিরা অল্ল তেলে ফোড়ন দিয়ে চূর্ব করে নিলেই রসম পাউডার প্রকৃত)। মুন এবং ওড় এক সঙ্গে ফিশিয়ে যাঝামাঝি আঁচ কবিয়ে আঁচে থেকে নামান।
 - ৬ : এবার ৪ এবং ৫—এর উদ্বেখিত সপদার মিশ্রণ করুন।
- ৭ । এবার বাদাম তেলে বাদাম তেজে ন্যমিয়ে রাধুন। অথশিষ্ট তেল গরম করে ফালো সরিব। এবং কারিপাতার ফোড়ন দিন। ফোড়নটি তেঁতুলের মিশ্রণে ভেলে মিশিরে নিন
- ৮ । এবার অন্তের সঙ্গে বাদাম এবং ঠেডুল-মণলা মিশ্রণটি ভাল করে মিশিয়ে শ্রীকৃষ্ণকৈ নিবেশন করনা।

টম্যাটো ভাজ (৪ খনের)

উপকরণ : ১ কাপ বাসমতি চাব; পৌনে ২ কাপ জল; ছেটি ১ চামচ লবণ; ছোট ১ চামচ পাপ্রিকা (মিট্টি লঙা), বড় ২ চামচ মিট্টি তুলসী (কুচি করা), বড় ২ চামচ মি; ছোট আধ চামচ হিং (হলুদ বর্ণের) পাউডার, ৪ কাপ গ্যকা শুক্ত ট্য্যাটো (টুকরো করা); বড় ২ চামচ ধনেপাতা; ছোট ১ চামচ কালো সরবে।

প্রত্তুত পদ্ধতি ঃ

5 हाल द्वरङ, युद्य छन अविदय निन ।

- ২। নূন, অর্থেক ধনেপাতা, টম্যাটো এবং মিটি তুলসী একত্রে মিশিয়ে মাঝামাঝি আঁচে একটি ২ নিটার আরজনের পাত্তে ফোটান . সৃসিদ্ধ হলে চটকে হেঁকে নিন। আরও সিদ্ধ করে কবিরে প্রায় সেড় কাশ সস তৈরী করুন।
- ৩। তবা একটি ২ লিটার জায়তবের গাতে জন্ন মাঝারি আঁচে খি গরম করুন। সরবে ও হিং-এর কোড়ন দিন। এবার চাল ঢেলে ২ মিনিট ভাজুন।
- ৪ : চাপ অহল কাঁচের মতো হলে ফুটত অব চালুন আঁচ চড়িয়ে চাব কোটান ফুটে উঠলে আঁচ কমিরে শক্ত করে ঢাকনা দিন এবং ১৫-২০ মিনিট সিশ্ধ করুন
- ৫। ভাগ শুকিরে পোলে আঁচ থেকে নামিয়ে ৫ মিনিট টেকে রাখুন চাকনা বুলে টম্যাটো সম এবং অবশিষ্ট ধনেপাত্য ছিটিয়ে নেডেচেডে মেশান। ইচ্ছা করণে কিছু মিষ্টি ভূলসী পাতার কুচিও মেশাতে শারেন। শ্রীকৃঞ্চকৈ নিবেদন করণন

দই ভাত (৪ জনের)

বৈদিক বছন সাত্রে এই দই ভাতের উল্লেখ পাওয়া যায়। এটা সহজপাচ্য এবং পুটিকর। স্কালের কিংবা দুপুরের প্রসাদ হিসাবে তা পরিবেশন করা চলে। রাতে দই ভাত দিবিছ।

উপকরণ ঃ ১ কাপ বাসমতি চাল; ২ কাপ জল; বড় ২ চামচ যি' ছোট ১ চামচ লবণ; সোৱা কাপ টক দই কিংবা ৰসমালাই; সিকি চামচ আদা বাটা বা চুৰ্ণ

- ১। চাল বেছে, খুরে কিছুক্ষণ জলে ভিজিয়ে পরে জল ঝরিয়ে নিন।
- ২। দেড় লিটার আয়তনের একটি ভারী সমপ্যানে জল গরম করুন জল ফুটে উঠনে চাল তেলে দিন। একটু নেড়েচেড়ে আঁচ, খুব কমিয়ে ভাল করে তেকে দিন। ২০ থেকে ২৫ মিনিট চুপচাপ যদিয়ে রাধুন। চাল সুসিদ্ধ হয়ে জপ যথন ঘকিয়ে যাবে, তথন আঁচ থেকে ন্যমিয়ে আয়ও শাঁচ মিনিট তেকে রাধন।
- তাভটা একটা লাশ্টা বাশায় ছড়িয়ে দিল ভাতে যি এবং নুন ঢেলে বীরে বীরে
 ফিলিয়ে নিন।
- ৪ I ভাত ধংন ঠান্তা হবে, তখন তাতে দই কিংবা খসমালাই এবং আদা বাটা মিশিয়ে নিন ৷ এবার শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন কলেন ৷

দ্রষ্টব্য : ইচ্ছা করলে বিউলি, অনুহর, মটর এসব ডাল এবং আদা কুটি যিতে কোড়ন নিরেও অন্য আরেক রক্ষ দই ভাগু করা যায়। গুখন আর কাঁচা আদাবাটা দিতে হবে না

ঘ্ৰ

নার্কেল ভাত (৪ জনের)

উপকরণ ঃ ১ কাপ বাসমতি চাল; ২ কাপ জল; ছেটি পৌলে ১ চমেচ মূল; দেড় ইঞ্চি দারুচিনি; ৬ খানা লবক; ১০০ গ্রাম খাঁটি নারকেল তেল (কিংবা মি); আধবানা মুনো নারকেল কোরা এবং কিছু নারকেল কুচি; ছোট ১ চানত জিরা; ছোট আধ চামচ কালো সরবে; ৫০ গ্রাম কালুবাদাম (দু'ফালি করা) :

প্রভুত প্রদ্ধতি ঃ

- ১। সাদ বেছে ধূমে একটু ভিজিয়ে স্বাযুদ এবং জল খরান।
- ২। একটি পাত্রে কিছু মায়কেল তেল বা যি গরম করে প্রথমে কাজ্বাদাম এবং পরে মারকেল কৃতি সামান্য বাদাখী করে ভার্ম। তুলে একটি পাত্রে রাখুন। নারকেল কোরাটাও সামান্য একটু ভেজে নামিয়ে রাখুন।
 - ত। একটি পাঠে অল গরম করে নামিরে রাপুন।
- 8। একটি ডারী কড়াইডে নারকেল তেল গরম কঞা। তাতে বিরা এবং সরবে ঝোড়ন দিন। সরবে কেটে গেলে চাল ঢেলে সামানা তেবে নিন। গরম ভাল চেলে নেড়েচেড়ে দিন। সঙ্গে সারুচিনি, নুন এবং অবে লবস দিয়ে ফুটান। চাল ফুটে বখন নরম হবে এবং কল তবে দেবে, তখন নামিয়ে কিছুটা ইথা করুন।
- ৫ সামান্য ঠান্তা হলে কাঁটা চামচ দিয়ে আতে আতে নাভুন এবং ভাত ঝরঝরে করে মিল দারণটিনি এবং লবস বেছে থেপে দিন। ভাতের সঙ্গে কাজুবাদাম নারকেল কোরা ও কুটি ভাল করে মেলান কোন উত্তথ্য সজি (খেমন দাই বেওন) এবং ভাজির সাথে শ্রীকৃষ্যকৈ নিবেশন কর্মন

বিঃ দ্রঃ ইন্সে করলে চাল না ভেজে নুন, দারুচিনি এবং শবস সহ আপে কৃটিয়ে
নিতে পারেন নামিয়ে কিছুটা ঠাবা করে, পরে জিরা এবং সরষে ফোড়ন লিয়ে তা
ভাতের সঙ্গে মোলাঙে পারেন। তবে চাল কুটে গেলে আন্ত দারুচিনি এবং লবল বধাস্থাব বৈছে বেছে ফোলে দোবেন নারকেল কোরা যদি পর্যাপ্ত না হয়, নারকেল ভাত সুস্বাদ্ হবে না। ভাত ফোটার সময় ছেটি আধ চামচ চিনিও মেশাতে পারেন।

पर्धाधन (**८** कानद कना)

খুব অল্প সময়ে এই দধ্যোধন রাদ্রা করা যায়। এটা এক বিশেষ ধরনের নই ভাত। গ্রীমকালে এই দধ্যোধন তৃতিদায়ক, পৃষ্টিবর্ধক এবং ক্লান্তিনাশক। ভা হলম করাও সহজ। রাদ্রা করতে সময় লাগবে প্রয়ে ৩০ মিনিট উপকরণ: ১ কাপ ব্যবহৃতি চাল, ২ কাপ জল, সেড় কাপ টক দই কিংবা বন্যালই ও সই এর মিশ্রণ, ছোট ১ চামচ নুন ছোট সওয়া এক চামচ আদাবাটা, ছোট সিকি চামচ গোলমারিচের ওঁড়া; এক কাপের অর্ধেকের কিছু বেশি কাঁচা জামের কুটি (আম না পেলে শশা কিংবা গাজর কুটি), বড় দেড় চামচ ঘি বা তিল তেল, বড় আধ চামচ ধোসা ছাড়ামো বিউলি ভাল, ছোট ১ চামচ কালো স্বিষা, ৮ খানা ডাঙা কারিশাল; কিছু ধনে পাতা।

প্রকৃত পদ্ধতি র

- 🕽 । চাল বেছে খুৱে কিছুক্তপ অলে ভিজিয়ে জল ঝরান।
- ২। একটি ভারী সসপালে অপ গ্রম করুন। ভাল মুটে উঠলে চাল চালুন। একট্র নেডে্চেড়ে অঁচ কমিয়ে তেকে দিন। প্রায় ২৫ মিনিটের মডে। চুপচাপ বসিয়ে রাখুন। চাল মুটে নরম হলে এবং জন অকিয়ে পেলে নাময়ে আনত ৫ মিনিট তেকে রাখুন
- ৩ ৷ একটা হড়ানো খালায় ডাতটা হাতা দিয়ে ছড়িয়ে দিন সামান্য ঠাঙা হলে দই, বুন, আদাবটো, গোলম্বিচের ওঁড়া এবং আম্বুচি সমান্ডাবে মেশান ,
- ৪। মাঝামাঝি আঁচে একটি ছোট পারে যি গরম করন ধৌয়া ওঠান আগেই নুহূর্তে বিউলি ভাল এবং কালো সরবের ফোড়ন দিন একটু ভাল করে ভাঙ্গ ভাল হবন লালচে হবে, সরবে ফোটা বন্ধ হবে, ভাখন কারিপাড়া দিন ৫ সেকেন্ডে ভোলে লই মেশানো ভাতে ফোড়ন ঢাকুন এবং আলভোতাবে মেশান।
 - ৫। ধনেপাতা নিয়ে সাজিয়ে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

দিতীয় অধ্যায়

চাপাটি পরোটা পুরি

দই ঢাপাটি (১২ খানা)

দাই চাপটির ভালটিকে সাধারণ চাপাটির মজোই ফডট্কু সম্ভব নরম করে মানজে হবে তবে সেঁকা হয়ে যাওয়ার পর দাই চাপাটিকে প্রকট্ বেশি ভুলভুলে বলে মনে হয়। কোনও ভাল বা সজিব সঙ্গে দাই চাপাটি পরিবেশন করা যায়।

উপকরণ ঃ সোয়ে ২ কাপ আটা, কিংবা দেড় কাপ আটা এবং পৌনে ১ কাপ ময়দার মিশ্রণ, হোট আধ চামচ নুন; প্রায় আধ কাপ টক দই; ৫ টেবল চামর গরম জল; চাপাটি বেলার জন্য কিছু বক্ষা আটা; ৫০ রাম ছি।

থকুত পছতি ঃ

- ১। একটি বড় পাত্রে আটা কিংবা আটা-ময়দার মিশুপটি চেলে নিন। মূন এবং দই
 মিশিয়ে মাখতে থাকুন। প্রথমে একটু বেশি করে গরম জল চেলে মিশুপটি আরও ভাল
 করে মাখুন। যদি দেখেন মিশ্রণ শক্ত আছে, ধীরে ধীরে ভাল করে জল মেশাংকে। এবার
 আছা করে মাখুন মাধা যত ভাল হবে, চাপটিও ভভ মোলারেম হবে। এবার একটি
 তাল গাকিরে ৩ ঘটা কাগড় দিরে চেকে রাখুন।
- ২ চাপাটি বেলরে আগে ভাষটি আবার মেখে নিম। ১৪ খানা চাপাটি বেলে নিম। বেলার দুপাশে একটু করে অকনো আটা মাখিয়ে নেবেন। তৈরী করার সময় সেইওলি একটা সামান্য ভেজা কাগড় দিয়ে চেকে রাখতে পারেন।
- ও তাওয়া গরম করুন। চাপাটি ভাজার আলে চাপাটির গাতে লেগে গাকা বাড়তি তকবো আটা ঝেড়ে ফেলে দিম সমানভাবে ভাওরার উপর বিছিয়ে দিম। চাপাটির এক দিক ঝার ১ মিনিট ভেজে বিভীয় পালে ঝায় আধ মিনিট ভাজুন।
- ৪। এবরে তাওরা থেকে ভূলে সরাসরি খাফনে ধরুন। মুহুর্তের মধ্যে চালাটি ফুলে উঠবে
 - নামিয়ে উভয়পার্শ্বে বেশি করে ছি মেছে নিন। প্রীকৃঞ্চকে নিকেল করুল।

ছানা চাপাটি (১২ বানা)

একবার শীতকালে শ্রীল প্রভূপান কুনাবনে যমুনাদেবীকে এই ছানা চাপাটি বানাতে বলেছিলেন এই ছানা চাপাটিকে প্রভূপান নাম দিয়েছিলেন উইটার চাপাটি, অধ্যূৎ শীভকালীন চাপাটি। প্রচন্ড ঠান্ডার সময় এই চাপাটি নেহকে গর্ম রাথে এবং তা খুবই পৃষ্টিকর। নাধারণত কোনও সৃপের সঙ্গে এই চাপাটি পরিবোশত হয়। শ্রীল প্রভূপান ফল, দুধ এবং ভালগুড়ের সঙ্গে এই চাপাটি খেয়েছিলেন।

উপকরণ : পৌনে ১ কাপ দুধ; ছোট ১ চামচ ত জা গোলুল রুম; সোয়া ২ কাপ আটা; কিংবা সোয়া কাপ আটা এবং ১ কাপ ময়দার মিশুল, ছোট আধ চামচ নুম; চাপাটি বেলার জন্ম কিছু তবনা আটা, ৫০ বাম ছি।

প্ৰকৃত পদ্ধতি :

১। দৃধ গরম কর্তন । দৃধ ফুটে উঠালে আঁচ থেকে না ম্যে সঙ্গে সঙ্গে লেবুর রম ছিটিয়ে আত্তে আতে নাডুন মিনিটের মধ্যে দৃধ কেটে ছানা হল ছানার জল সহ ছানার মধ্যে নূন মেশান এবং অর্থক আটা ছেলে হাতা দিছে নাড়াত খাকুন ছানা, ছানার জল এবং আটা একসত্তে নেখে একটা বারকোনে নাছিয়ে নি বার অভিব্রিক আটা নেথে মেশে নরম লেচি ভৈত্তী করতে হতে। এই ছালা চালাটির লেচি একটু কেনি সময় ধরে মাধতে হয়। শাহতে হালা আটার সঙ্গে নিশ্বে লা।

২। চাপাটি বেদার আদে ভাদটি আবার যেখে নিন ১৮খন ১৮খনি বেলে নিন বেলার পুরিধ্যথে চাপাটির দুপাশে একটু করে ছকলো আটা মালায়ে নারন তৈবি করার সময় সেইগুলি প্রকটা সামানা ভেজা কাপড় দিয়ে চেকে র গতে পারেন

া মাঝামাঝি আটো ভাওয়া গরম করুন। চাপাটির আমা _{বিশ্ব} গ্রারণ ও রনে এ টা ক্ষেত্রে এক পাশে প্রায় এক মিনিট এবং জন্য স্থানে আম হিচালে ভালা আমার ও লাটি এমনজাবে বিদ্যাবেদ যাতে কোথাও কুঁচকে না যায়।

৪। ভাওয়া থেকে নামিয়ে স্থাসরি আঁচে ধরণন মৃত্য ১৯ এ এক এ পাল সেনান নামিয়ে দুখালে যি মেয়ে কোনও সভিস্থ প্রতিষ্ঠকে নিবেদন করে।

মোতি ক্লটি (১৪ খানা)

মোজি জ্বন্টি বুঁইই পৃষ্টিকর এবং সুস্থাদু সজি এবং সুপ সভাবার তা পরিবেশন করা হায় ৷

উপকরণ : ২ কাশ আটা, ছোট ১ চামচ চিনি, ছোট দিকি চামচ বেকিং সোড়া, ছোট ১ চামচ বুন; দিকি ঝাপ দুই, ৩ টেবল চামচ বেদাম তেল ৬ ৮ টেবল চামচ দিহৎ শরম জল; কেশ্রের জন্য ওকনো আটা; ৫০ গ্রাম বি :

চাকটি পরোটা পুরি

প্রকৃত পদ্ধতি 🚦

১। আটা, চিনি, সোডা এবং নুন একসকে মেশান। দই এবং বাদাম তেম এক
সংগে মেশান এবং তাতে ৬ টেবল চামচ গরম জল মেশান। দই-এর মিশুগাঁচ সরু ধারার
মতো আটার মিশুগে ঢালুন এবং চাপাটিব উপযুক্ত নরম তাল তৈরী ক্রন্স (আটা বা
ময়লার তারতম্য অনুসারে জলও কম বেশি মেশাতে হবে)। এবার একটি প্লাষ্টিকের
ব্যাগের মধ্যে কিছুটা তেল ঢালুন এবং ব্যাগের সর্বত্র ভেলটা ছড়িয়ে দিন। আটার স্বর্ট কু
তাল দিয়ে একটি বলের মতো তৈরী করে সেই ধলির মধ্যে ঢোকান। ধলির সমন্ত বায়ু
বৈর করে দিয়ে মুবটা বুব শক্ত করে বেধে দিন আটার তাল পূর্ণ সেই বলিটা কোনও
গরম স্থানে ১২ ঘটা ফলে রাবুন। ঠাগুরে দিনে কংল মৃত্তি দিয়ে কিংবা উনুনের পাশে
তালটা রাখতে শরেন ১২ ঘটা প্রে দেখবন ফুলে উঠেছে এবং টক উক গ্রম্ব হড়াতে।

- ২ এবার ভালতাকে পুনরায় মেখে নিন এবং তা থেকে ১৪ বানং লেচি তৈরী করুম। বেলার সময় চাপাটির নুপাশে আল্প করে তকনো আটা মাখাতে পারেন। তবে সেঁকার সময় সেই শুকনো আটা যথাসকর থেছে কেলে দিতে হলে।
- ও মাঝামাঝি আঁচে ভাওয়া গরম কম্পন ভাওয়ার উপর চাপাটি এমন করের বিছিয়ে দিন যেন গোখাও কুঁচকে না যায়। যদি অনিচ্ছাসত্ত্বেও কুঁচকে যায়, ভাহকে ফুঁচকানো অংশটিতে কোন চাপ দেবেন না। দেড় মিনিট সেঁকার পর উপ্টে দিন। আবরে আধ মিনিট সেঁকে সরাসরি আঠে ফেলুন। ফুলে উঠলে একবার পাপ ফিরিয়ে নামিরে ফেলুন উভয় পার্ছে যি মেখে সঞ্জি এবং সুপ সহযোগে শ্রীকৃকানে নিবেদন কর্মন।

থেপ্দা

উপকরণ ঃ ২ কাপ ময়দা; ১ কাপ আটা; ছোট দেড় চামচ লবণ, ছোট ১ চামচ যোয়াদ; ছোট ১ চামচ তিক; ৩ থানা কাঁচা লবা বাটা; ছোট ১/২ চামচ আদাবাটা; ছোট ১ চামচ চিনি: ৩/৪ কাপ কালাম তেক, দই ১/২ কাপ, এক মুঠি ধনেপাতা কুচি।

থন্তত পদ্ধতি ঃ

ু কাপ তেশের সঙ্গে নই ছাড়া সব মিশান। আলতোভাবে সব মেশানোর পর সব শেকে দই মেশান। এবার চাপাটি তৈরী করে বাকি তেল দিয়ে শরোটার ফভ ভাল্ন। অর্থাৎ চাপাটির দৃশালে নামানা করে তেল ছড়িয়ে দিন (চাপাটি কিছুটা পরম হবার পর) এই ভালা চাপাটিই গুলুরটো খেপ্লা। এই থেপ্লা দোকলার মতো তেঁতুল চাটনী সহযোগে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করতে গারেন।

বিঃ দ্রঃ - আটা ও ময়দার কালে তথু ছোলা বেসনের সঙ্গে অন্যান্য উপ দর মিলিয়ে বেসন থেপুলা তৈরী করা যায়।

ফুলকপি পরোটা (৫ বানা)

আনু পরোটা, কুলকলি পরোটা ইত্যাদি পুর ভরা পরেটাগুলি একই নিয়মে তৈরী করা হয়, তথু বিভিন্ন প্রকার পুরের ব্যবহারের মাধ্যমে তাতে অনেক বৈচিত্র্য সৃষ্টি করা হয়। সপলাযুক্ত চটকানো আলুসিঙ্ধ থেকে গুক্ত করে, গাজর কুচি, ফুলকপি কুচি, চটকানো সিদ্ধ কণ্ডাইওঁটি, অ্যাম, গুড় ইত্যাদি বহু প্রকারের পুর ব্যবহার করা যায় এবং পুরুত্তির অধিকাংশই বিচিত্র মণশার স্বাদে গছে বৈচিত্রপূর্ণ .

পরোটার উপকরণ ঃ ৪ কাপ আটা, কিংবা ২/৩ কাপ আটা এবং ১/৩ কাপ ময়দার মিশ্রণ, আধ টেবল চামচ বৃকা ১ কাপ মি, ১/৩ কাপ স্বসুন্তা গ্রম জল, পরোটা বেলার জন্য কিছু তকলো আটা ঃ

ভুলকণি পুরের উপকরণ ঃ ও টেবল চামচ থি, ২ টেবচ চামচ খোদা ছাড়ানো আদা কৃষ্টি; গৌনে ও কাপ যুক্তর্কা কৃষ্টি, খোট ২ চামচ গরম মণলা; ছোট সিকি চামচ সিমলা মরিচের গুড়া, ছোট শোয়া চামচ পুন, ভাজার অন্য ২/৩ কাপ তেল

বতুত গছতি ঃ

- ১। একটি পারে নুন এবং আটা মহাদ্য মিল্রিড করণন। ভাতে বি ঢেলে মাপুন। প্রথম দিকে একট্ বেশি অল ঢেগে একটি দলার মতো করান পরে ধীরে ধীরে জল ঢেলে দলাটি মোটাষ্টি নরম করান। এবার খুন ডাল করে মাপুন। দলাটি খুব মোলায়েম হলে ভার উপরে সামানা ডেল বা গি মেখে ডিয়ে গামছা দিয়ে ৩ ঘটা ঢেকে রাখুন।
- ২। জনা একটি পারে মাঝামাজি আঁচে যি গরম করে আদা কোড়ন দিন। তাতে কুলকণি কৃতি মিলিরে নেডেচেড়ে ভাজুন ভাজা ভাজা হয়ে এলে গরম মাল্লা, সিমালা মিরিচের ওড়া এবং বুল মেলাল। লেডেচেড়ে আঁচ থেকে নামান। এই পুরটিকে ১০ ভাগে ভাগ ককন।
- ও। ধ্বার আটার ভালটি থেকে ১০ খানা বল ভৈরী করন। হাভের ভাশুতে মস্ধ করে নিয়ে সামানা ওকনো আটার সাহায়ো চাপাটির মডো করে পরোটা বেল্ন পারোটার গারে বেশি ভকনো আটা থেলে ঘাকনে ভাজার সময় নেগুলি পুড়ে খারাপ গন্ধ ছড়াবে কটিওলি ফো শোল এবং সমতল হয় একটি কটি নিয়ে তার চারপাশের কিনারে সামান্য জল লাগিরে নিন।
- 8। কিনারে জল নাগানো ক্রটিটির মাঝখানে সমতলভাবে ফুলকপি পুর বিছিয়ে নিন। পুর ফেন খুব কিনারে না আমে, আর একটি চাপাটি নিয়ে ভার উপর বিছিয়ে আনভোভাবে চেপে কেপে বাভাস বের করুন। কিনারটা টিপে টিপে দুটো চাপাটি জোড়া

লাগিয়ে দিম। কিনারটা যদি বেশি বেবিয়ে স্বাহেক, ছুরি দিয়ে কেটে থানিকটা বাদ দিতে পারেন একই নিয়মে সব পরোটা বানিয়ে আলাদা আলাদা করে বিছিয়ে রাখুন।

আলু পরোটা (১০ খনা)

ধ্যুনাদেরী দাসী একদিন পুরাতম দিশ্রীর পরোটাগনিতে বাজান করতে গিয়ে পারাটাগুয়ালাদের পরোটা তৈরী করতে দেখে এই পরোটাটি শিংগ নেন পনে তিনি বখন শ্রীম প্রভাগদের তা করে দেন, তখন প্রভুগাদ বানতে চেয়েছিলেন যে কোলা থেকে তিনি বখন বিশ্বানিরী) তা শিখেছেন ব্যুনাদেরীর মুখ থেকে সব কথা তবে খ্রান প্রভুগাদ বর্মেছিলেন যে, একজন পর্যক্ষেশশীল পাচক অধুমান দর্শন এবং শ্রহণের মাধ্যমেই বাস্ত্রার বিভিন্ন গদ শিখাতে পারেন শ্রীল প্রভুগাদ নিবোও ওঁর মা, মার্সা এবং ফেরিগুয়ালাদের নালা করা দেখে অনেক গালু। শিখেছিলেন এই আলু পরোটা ই মনুনানেরীর অন্যতম প্রিয় পরোটা

ক্লটি তৈরির উপকরণ ঃ ৪ কাপ আটা কিংবা ২/৩ কাপ আটা এবং ১/৩ কাপ ময়দার মিশ্রণ আম টেবল চামচ মুন; ১/৩ কাপ তর্ল যি, ১/৩ কাপ গরম কল; বেলার জন্য কিছু ওক্ষণো আটা ।

পুর তৈরির উপকরণ: ২ টেবল চামচ খি আধ টেবল চামচ আদা কৃটি; আধ টেবল চামচ কাঁচা লক্ষার কৃটি, আধ টেবল চামচ জিরা, আড়াই কাপ সিদ্ধ করা আবা (খোসা ছাড়িয়ে চটকানো), আধ টেবল চামচ ধনে ওড়া, ছোট সিন্ধি চামচ সিমলা মরিচের ওড়া; ছোট আধ চামচ হনুদ, আধ টেবল চামচ বুন, ১ টেবল চামচ লেবুর রুন; ছোট ২ চামচ ওড়া, ৩ টেবল চামচ ধনেপাতা কৃটি; ১/২ কাপ ভবল যি।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১ আটা, শুন এবং যি একসঙ্গে সাবুন। পরিমান মতো ঠিক রেখে, প্রথম লিকে জল একটু বেশি করে চালুন এবং শেষ দিকে খুব সতর্কতারে অল অল জল ফেলে খুব করে মাখামাখি করুন। একটি মহানীয় তাল বালিয়ে ৩ ঘটা চেকে রাখুন। ২। একটি কড়াইতে মাঝামাঝি আঁচে ঘি প্রম করে তাতে আলাক্টি, কাঁচা লছ এবং জিরার ফোড়ন দিন ফোড়ন বাদামী বর্গ ধারণ করণে ভাতে চটকানো আলু, ধনের অঁড়া, সিমলা মরিচের ওঁড়া হলুদ, নুন, লেবুর রম, ওড় এবং ধনেপাতা মেশান কিছুক্ষণ নেড়েচেড়ে তেজে তুলে রাখুন। ঠাড়া হলে ১০ খানা বল করুন

ও। আটার তালটি পুনরায় মাধামাধি করে ২০ ধানা বল তৈরী করন্দ তা ধেকে মসুণ এবং সমান আয়তনের ২০ খানা গোল চাপাটি তৈরী করন্দ বেলার সমায় অন্ত করে তক্তরে আটা চাপাটির দুশালে মাধিয়ে নেকেন এবং বেলা হয়ে গেলে চাপাটির গায়ের লেগে থাকা তক্তরে আটা নেড়ে ফেলে দেকেন।

৪। এবার একটি চাপাটি নিন। তার বিন্দারে চারপাশে একট করে জল মাথিটো নিন। মারখানে সমতলভাবে অনুপূর বিভিয়ে দিন ছিতাই ও গাঁটি চাপাটি নিয়ে তার উপর বিভিয়ে আলতোতারে চেপে চেপে ভেতরেই রাডাস কে করে ছারের সক্ষে টিপে টিপে জুড়ে দিন। র্যাদ দুটো চাপাটি সমান মাপের না হয়, ছুলি দিনে কিলার ছেকে কেটে সমান করে নিতে পারেন। একইভাবে ১০ খানা প্রোটা ভৈন্নী কর্মন

৫। তাওয়া শরম করন এবটু করে যি ছিটিলে দল একটা একটা কলে প্রোটা ভাজতে থাকুন। মাঝে ফাডে যি ছিটাবেন এবং পাশ সভাৱে ২৩ দিয়ে ভালতোভাবে কেশে ধরবেন। নুপাশে বাদামীবর্ণ ধারথ করলে নামিয়ে খ্রাকুষাকে নিজেন করাম

দই পুরি (১২ বানা)

উপকরণ ঃ ২ কাল আটা, কিংবা ১ কাল আটা ও ১ কাল ম্যাসার মিশ্রণ, ছোট আধ চামচ বুন, ১ টেবল চামচ ভাজা জিরার ওঁড়া বা আন্ত কালো লেংতা, ছোট ১ চামচ গোল মরিচের ওঁড়া, ২ টেবল চামচ তরল যি, লৌনে ১ ফাল দই বা ঘোল, ১ লিটার যি বা বালাম তেল।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

> ং একটি গমেণাতে আটা, নুন, জিরার ওড়া বা পোন্তা, গোলফরিচের ওড়া এবং ২ টেবল চামচ তবল যি একসঙ্গে মেশান ভাল করে মিশিয়ে আন্তে আন্তে দই চালুন চাপাটি থেকে একটু শক্ত অথচ নমনীয় করে তাল তৈরী করুন হাত ধুয়ে দুহাতে তেল বা যি মেখে ফোন্টব মাধ্যমাধি করে ভালটি মোলায়েম করুন এবার একটি সাঁতেসাঁতে কাপড় দিয়ে ভালটি আড়াই থেকে ভিন ঘটা তেকে রাখুন।

চাপটি পরোটা পরি

- ২ পূর্বি বেলার আগে তালটিকে আনার একটু মাধামাণি করুন। দই পুরির তালটি থেন এমন শক্ত হয় যে, বেলার সময় আর ওকমে। আটা বা ময়দার সাহায়া নিজে না হয় ১৬ খানা লেচি বানিয়ে প্রতিটি প্রেচিতে অল্ল করে যি লাগিয়ে পুরি কেলে নিন।
- ৩ , যি গরম করে সতর্বভাবে পুরি ছাড়ুন । পুরি যখন ভেসে উঠবে, তখন হাওল দিয়ে সামান্য চেপে ধকন । ফুলে উঠলে পাশ কেরান । হালকা বাদ্যনী লবে পুরি ভাজুন । যি বেশি গরম হলে মাঝে মধ্যে আঁচ থেকে নামাবেন এবং প্রয়োজনে ঠাবা দি মেশাবেন । পুরিতে যেন কোন ছিদ্র যা হয় কারণ তা হলে ভাতে যি ঢুকে যাবে। তেন করিয়ে সজি সহযোগে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

বিঃ দ্রঃ- দই একটু ঘন এবং টক হলে দই পৃথির পৃথক স্বাদ বোরং সহজ। কিংবা দই -এর জল কাপড় দিয়ে ছেঁকে দেহিন নামক নরম ছানা করে তা দিয়েও পৃথি বানাতে পারেন দই-এর বদলে ৬৬ দুখের সরম ছানা বানিয়ে ছানাপুরি কানাতে পারেন। তেমনি দুখের ঘন সর বা ক্ষীর মিশিয়ে মথাক্রমে সরপৃত্তি বা ক্ষীরপৃত্তি করা থেতে পারে।

কলা পুরি

উপকরণ ঃ সিলাপুরী কলা ২/৩ টে, বেসন ১০০ গ্রাম (হোলার বেসন); আটা ৩৫০ গ্রাম; ওঁড়ো হল্প হেটে আধ চামচ; মিঠা সোভা ৪ চিম্টি; জিরা হোট ১ চামচ; লবণ হোট ১ চামচ ; যি বড় ১ চামচ; ডিনি হোট ১ চামচ, যি বা বালাম তেল ৫০০ গ্রাম; লেবুর বস হোট ২ চামচ ।

প্রভুত পদ্ধতি :

- ১ বেসন এবং অটা চেলে নিন এখার আটা ও বেসন একত্রে মিশিয়ে সঙ্গেলবণ, ওঁড়া হলুন, জিরা, চিনি, মিঠা সোডা মেশান। বড় ১ চামচ যি মিশিয়ে এওলিতে ভাল করে ময়ান দিন
- ২। এবার কদা চটকে খুব প্রুত চেলে নিন এবং তার সাথে লেবুর রস নিশিয়ে নিন লেবুর রস না মেশালে পুরির বন্ধ ভাল হবে না। মিশ্রণটিতে আন্তে আতে লেবুর রস মেশানে কলার রস ঢালুন এবং পুরির মিশ্রণের মতো মাকামাঝি নরম করুন।
- ত । একার উনানে কড়াই বসিরে দি গরম করুন। যি গরম হলে পুরির মডো বেলে নিয়ে ডাজুন ভাজা বেশ একটু বাদামী বর্গের হয়।
- ৪ গরম কলাপুরির সঙ্গে বেওনতাজি, আলুর কিংবা যে কোন রাইভা দিয়ে খ্রীকৃঞ্জকে নিবেদন করুন। কলাপুরির মিশ্রণে কখনও জল মেশাবেন না।

ৰিঃ দুঃ- কলার বদলে পাকা আমের রস কিংবা চটকানে। পাকা পেঁপে দিয়ে যবাক্রমে আমগুরি কিংবা পেঁপে পুরি বানানো যায়। অনুরূপ বিভিন্ন ফলের রস কিংবা টম্যাটোর রস দিয়েও বিভিন্ন বক্ষেয়র পুরি বানাতে পারেন।

ভত্রা পুরি (১২ খানা)

উপকরণ : আধ কাপ ছোট দানার সুঞ্জি কিংবা ময়লা, আধ কাপ টক দেই, পৌনে ২ কাপ ময়লা; ছোট আধ চামচ বুল; ছোট এক চামচ চিনি; ছোট আধ চামচ বেকিং পাউভার বা লোভা, ও টেবিল চামচ গলনে যি কিংবা কালাম ভেল, নিকি কাপ গরম জল; ১ লিটার বি :

এডুতি পছতি ঃ

- ১। সৃক্ষি এবং দট ভাগ করে মেশান হিশুগটি একটি পাত্রে পূরে তায় মুখটা শক্ত করে ফেকে দিন। পাত্রটি একটি প্রাথ পদম স্থানে ৮ থেকে ১০ ঘট ছুপারাপ দাসিয়ে য়াপুন।
- ২। এবার পৌনে ২ কাপ তকনো মালের সঙ্গে নুন তিনি বেভিং পাউভার একং গলান বি মাধুন। আন্তে আলে দট নাজৰ গৌজানো মানুগটি ফোনান, পুর করে মাথামাথি কলন। ভাষটি যেন বেশ নরম হয় তালটি একটি বারকোনে রেখে হাত ধুরো নিন। দুইতে পর্যান্ত পরিমাণ বাদাম তেশ মেখে তালটি আরত কিছুকা। ১৯প্রেক ৮ মিনিট) মাধুন। ভাগটিকে আরত আয় আন থেকে ৩ মটা শহস্ত তেকে রাধুন
- ও। ততুরা তালটি যেহেও কেশ নরম করেই তৈরি কলতে হয়, তাই অন্যান্য পুরির মতো তেশ বা বি দিয়ে তা বেলা যায় না বেলার আগে হাতের কাছে ওকনো ময়দা মতুত রাখুন। ভাশটি আবার একটু যেখে নিয়ে ১২ খান লেডি তৈরি কল্পন। প্রতিটি লেডি ওকনো ময়দার উপর রেখে চাপ নিয়ে সামান্য ডেন্টা করুন এতাবে দুপাশে একটু তক্ষো ময়দা শাণিয়ে সাধারণ পুরি থেকে সম্মান্য ভারী করে বেলে নিন তক্ষো ময়দা যেন মধাসার কম ব্যাগানা হয়।
- ৪। ভারী কড়াইভে দি শরম করুন হাত দিয়ে ঝেড়ে ঝেড়ে প্রির উপর লেগে বাবন ওকনে মহন্দ থবাসত্তব কেলে দিন। সতর্কভাবে গরম থিতে ছাড়ুন, প্রথমে তা নীচে ছবে বাবে। একট্ পরেই ভা উপরে উঠে আসবে সেই মুহূর্তে ভাকে হাতা দিয়ে আলতোভাবে চেপে রাধুন। ভা হলেই ভতুরা বেলুমের মতো ফুলে উঠবে। লক্ষন রাখবেন যেন পুরির কোবাও ছিলু না হয় কারণ ছিলু পথে যি ঢুকে যেতে পারে অল্প সময়ের মধ্যেই পাশ ফিরিয়ে ভাজুন। উতুরা পুরি হেন বুব কড়া ভাঙা মা হয়। বাদা্মী বর্ণ ধারণ

তৃতীয় অধ্যায়

ডাল এবং সৃপ

টম্যাটো মুগডাল (৫ জনের)

শ্রীদ প্রকৃশাদের বোন ওবভারিণী দেবী অতি চমৎকার ডাল রান্না করতেন শ্রীল প্রভূপাদের শিষ্মোরা তার বোনকে পিসিমা বলে ভাকতেন। পিসিমা এই উমান্টো মুগভালের বিশেষ পদটি প্রায়ই করতেন। রান্না করতে দেড় ঘণ্টার মতো সময় লাগবে .

উপকরণ : পৌনে ১ কাশ মুগভাল, সোয়া ৭ কাশ জল; ছোট চামচে পৌনে ১ চাহচ হলুদ; ২ ইজি পরিমাণ দার্কাচিনি; বড় ৩ চামচ ছি, ছোট ২ চামচ ধনেবীভা, ছোট ১ চামচ জিরা; ছোট আর চামচ মৌরী, বড় আর চামচ ভিল, এটা আর লকম, ৪খনো সবৃত্ব এলাচ; ওখানা গেলমরিচ, চোট দেড় চামচ নুন, ২খানা কাল সবৃত্ব লছা (পু' ফালি করা); বড় ১ চামচ চিলি; ২ বানা মাঝারি পারা টিমাটো (টুকরো করা), বড় ৩ চামচ

গ্ৰন্থত পদ্ধতি ঃ

১ । ভাগ ভাগ করে বেছে ধুরে জল থকান।

২। একটি ভারী সসপাতে ভাল, জল, হণুদ, দারুচিন টুকরে এবং সামালা ছি লিয়ে চড়া আঁচে খোটান। ভাল ফুটে উঠলে আঁচ কমিয়ে চেকে দিন এবং ১ ঘটা সিদ্ধ কলে।

ও। ভাল বংন সিদ্ধ হবে ভবন একটি ভারী পোহার কড়াই অল্ল আচে গরন করনন, ধনেবীজ, জিরা, মৌরী, তিল, লবস, এগাচ এবং গোলমরিচ ভাজুন মাঝে মধ্যে নেড়েচেড়ে ৮-১০ মিনিট পরে ভিল বখন একটু বাদামী হয়ে আসবে, তথন নামিয়ে রাধুন।

৪। এলাচের খোসা ছাড়িয়ে দানাগুলি ভাঙা মশলার সঙ্গে মেশান এবার সমস্ত ভাজা মশলা একসঙ্গে মিহি করে চূর্ণ করুন কিংবা শিলনোড়ায় বেটে নিন

৫। ভাল সুসিদ্ধ হলে নামিয়ে লাক্লচিনিগুলি বেছে ফেলে দিন। ভাল করে ঘুটে নিন

৬। একটি কড়াইতে মাঝারি আঁচে বি গরম করে তাতে লক্ষা ছাড়ুন এবং বাটা ফশলা তালুন। ৩০ সেতেতের মতো ভালুন। চিনি মেশান এবং নাড়তে থাকুন। চিনি যথন বাদামী বর্ণ ধারপ করবে, ভবন উম্যাটো মেশান এবং কিছু জল ছিটিয়ে দিন ৪ মিনিট

করার আগেই নাথিয়ে নিন এবং যি থারনে। লক্ষ্য ব্লাখবেন বেন পুরিতে কোন চাপ না পড়ে। যি খুব গরম হলে মাঝে মধ্যে আঁচ থেকে নামাতে হবে কিংবা ঠাল যি মিশিয়ে উঞ্চতার ভারনাম্য বজার বাখতে হবে পুরি ভাজা হয়ে গেলে কোনও সজি সহযোগে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন

খমিরি পুরি

খনিব বা বামি হচ্ছে এক প্রকার স্বাক্তাবিক গাঁজে। এটি গুনেকটা আধুনিক ইটের মতের কাজ করে আটা নয়নার সত্যে বামি মিশিয়ে যে পুতি তৈরি করা হর, ভাকেই পুতি হলা হয় জিলিপির কারিগরদের কাছে এই খামির পাওয়া যায়। যদি নিজের যরে বামি তৈরি করতে চান, তা হলে নিজেক্ত পদ্বায় তা করতে পারেন। খমিরি পুতি সালে এবং গান্ধে অনেকটা গার্ম পাউরুটির মতো এবং পুর ভুকত্রে হয়।

খামি তৈরির উপকরণ : ১ কাপ দু'ভিন নিনের পুরাতন টক নই, হোট ও চামচ ওড়; এক চিনটা বেকিং পাউডার (শীতের দিনে); ১ কাপ সহনযোগ্য গ্রম ছল; দেড় কাপ মরদা।

খামি প্রস্তুত শক্ষতি ঃ নই, ওড়, বেকিং পাউভার, গরম জল এবং মরদা এক সঙ্গে টোটোত থাকুন , ১০ মিনিট আছে। করে ফেটিরে ডা একটি প্রাটিকের প্যাকেটে ভরুন। প্যাকেটের সমন্ত বাভাস বের করে দড়ি বা গার্ভার দিয়ে প্যাকেটের মুখ বর্গ্ধ করুন। একটি ভকনো গামছা দিয়ে জড়িরে পারেকটট কোনও ওকনা জন্যগান রেখে দিন। পীতের নিনে উনানের পাশে র থতে পারেন। ১২ খণ্টা গোটি কেনেও নাড়াছাড়া করবেন না। তা হলেই খামি প্রস্তুত

ধমিরি পুরির উপরকণ ঃ প্রেডি খামি সনটুকু; ২ কাপ ক্ষম গ্রম জল, ৫ কাপ ময়দা বা আটা ও ময়দার মিশুণ, ছেটে ২ চামচ পুন; ৫ টেবদ চামচ দি; ভাজার জনা ১ দিটার মি ৷

যমিরি শ্রীর প্রস্তুত পদ্ধতি । আটা চেলে নিন। সঙ্গে নুন এবং ৫ টেবল-চামচ থি টেলে ভাল করে মিশ্রিত করন অন্য একটি পাত্রে গরম জলের মধ্যে খামি চেলে ভাল করে ঘুঁটে নিন এবার খামি নিশ্রিত গরম জলটা ময়ান দেওয়া জটোর সঙ্গে মিশিয়ে রাপুন। যদি খুব নরম বোধ হয়, তা হলে প্রয়েজন মতো আরও ময়াল দেওয়া আটা মিশাতে পারেন। খুব ভাল করে মাখামাখি করে, একটি তালগোল পালিয়ে ভার চারপাশে যি মাখুন একটি পাত্রে ওেল মেখে তালটি একটি গরম জায়গায় ও খেকে ১২ ঘণ্টা তেকে রেখে দিন পরে আবার মাখামাখি করে ছোট ছোট লেটি করে পুনি কেলুন এবং ভাসা তেলে তেজে নিন। সজি বা মুগ সহ খ্রীকৃঞ্চকে লিকেল করুন।

ভাল এবং সুপ

সিদ্ধ করে লক্ষাণ্ডলি বেছে ফেলে দিন এবং টম্যাটো-মগলা মিশ্রণটি ভালের মধ্যে চলুন। ভাল আর একবার ফোটান। নামিয়ে দুমিনিট কেকে রাখুন। খনেপাতা কৃচি মিলিয়ে অনুবাধন সহ শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন ককন।

সামার

উপকৰণ ঃ অভ্যুৱ বা মটর চাল ৫০০ গ্রাম, সঞ্জিনা ডাটা ৪টি; দটল অগ্নবা ধে কোন শক্ত সন্ধি (ব্রবটি, কোয়াস) অল্প, লবণ ১ টেবল চামচ; ওঁড়া হলুদ ছোট ১ চামচ; ভেঁডুদ জল দেড় কাণ থেকে ২ কাণ (১০০ থেকে ১৫০ গ্রাম ওেঁডুদ), বড় লাল সরিধা ছোট ১ চামচ; সাধার মশলা ছোট আড়াই চামচ; কারিণাতা ১ টেবল চামচ; নারকেল কোরা ৪ টেবল চামচ; বিং ১ চিম্টা; তকনো লগ্ধা ১টা এবং তেজ্বপাতা ২খনা।

একুড পছডি ।

সবার আগে হল সামান্য গরম করে তেঁতুল জল তৈরি করুন। সজি কেটে ধুয়ে রাখুন। এরপর ভাল বেছে তেন্দে নিন। এরপর ডেকচিতে জল গরম করুন। জল তৃটতে থাকলে ভাল ছেড়ে দিন। এমনভাবে ভাল সিদ্ধ করুন মাতে ভালটা একেবারে সুনিদ্ধ হরে বায়। আরপর ভেকচি নামিরে তেকে রাখুন। এবার উনুনে কড়াই চালিরে যি বা ডেল গরম করুন। ভাতে ১টা অকনা লছা, ওেজপাতা, সারিষা, করিপাতা, হিং, নারকেল কোরা পর পর দিয়ে নারকেল কোরটো সামান্য একটু ভাজা হয়ে এলে ভাতে সজি হেড়ে দিন। সজি ভাল ভাজা হলে তেঁতুল জল তেলে সামান্য করিয়ে ভাল তেলে দিন। এবার ওঁড়া হলুদ, লবণ, চিনি দিন এবং সজি সিদ্ধ হলে সরশেষে সাধার মানায় ভাল।

বিঃ দ্রঃ সামার মশলা বাজারে কিন্তে গাওরা হয়ে। তবে হরে প্রভৃত করাই বাস্থ্নীর। নিয়োজ উপারে তা প্রভূত করাবন :

উপকরণ ঃ ধনে ১০০ বাস, ককনো লয়া ৩টা, বিউলি ভাগ ১০০ বাস; ছেলার ভাল ১০০ বাস, মেধি ২৫ বাস, হিং ২৫ বাস, জিরা ৫০ বাস।

ধার্ত পদ্ধতি ঃ ধার্যমে ধনে, কমনো লক্ষা, বিউলি ডাল, ছোলার ডাল, মেখি, জিরা ভাল করে তেজে পাউডার কম্বন। এবার ওকলো হিং পাউডার ভাতে মিশিয়ে কৌটাভে রেখে দিন। কৌটার মুখ দ্ব সময় শতু করে বন্ধ রাধ্বকে।

রসম

দক্ষিণ ভারতের বিভিন্ন অঞ্চলে বিভিন্ন রকম রসন রান্না করা হয়। এই রসমটি ব্যাসাধ্যের অঞ্চলে প্রচঁদিত। রসর রান্নর জন্য রসম পাউড়ার প্রয়োজন। ডাই এখানে ব্যব্যে রসম পাউড়ার প্রতৃত করার পছাতির বর্ণনা করা হল।

রসম পাউডার তৈরির উপকরণ ঃ

ছোট ২ চামচ ৰাদাম তেল; ছোট ২ চামচ কালো সরছে, ১ কাল ধনে বীঞ্চ; ১২ খালা ঝাল অকলো লছা (লাল ফর্পেছ), ছোট ২ চামচ গোলমবিচ; ছোট ও চামচ মেবি; ছোট ৪ চামচ আবা জিবা।

দ্বনৰ পাউভাব প্ৰকৃত পদ্ধতি ঃ

- ১। মাধাম্যাখি জাঁতে একটি ভারী কড়াইতে তেল গরম ককন।
- ২। সেই তেলে প্রথমে কালো সরবে ছাড়ুন। সরবে ফুটে উঠকে অবলিষ্ট মানদাওলি ছাড়ুন। ভাল করে নাড়াচাড়া কঞ্জন: আঁচ সামান্য কমিয়ে প্রার ডিল মিনিট ভাকুন। সামান্য বাদানী বর্ণ ধারণ করবে আর্ট থেকে নামিয়ে ঠাগ্রা কঞ্জন। বুব মিহি করে চুর্ণ কক্ষন এবং একটি কাঁচের বরমে ভাল করে মুখ বন্ধ করে রেখে নিম।

রসম তৈরির উপকরণ ঃ

১ কাপ অড়হর ভাশ; ছোট ৪ চামচ ডাজা কাঁচা সদ্ধা কৃতি; ৮ কাপ জন; ৪খানা পাকা টমাটো (টুকরো করা), ২ টেবল চামচ খনেপাতা কৃতি; ২ টেবল চামচ পূর্বোজ্ঞ রসম পাউভার, ছোট ২ চামচ নূন, ছোট আধ চামচ চিনি; ছোট ১ চামচ ভেঁজুনের কাই; ২ টেবল চামচ বি, ছোট ২ চামচ কালো সরবে; ১২ খালা কারিপাতা; ছোট ২ চামচ আও জিরা; ছোট আধ চামচ হিন্দ।

বসম প্রতুত পদ্ধতি :

- ১। একটি ভারী সমপ্যানে জল, অড়হর ভাল, কাঁচা শক্ষা কৃটি সিঙ্ক করন। ফুটে উঠলে আঁচ কমিয়ে ৪৫ মিনিট সিদ্ধ করন।
- ২। এল সুসিছ হলে ভাতে টম্যাটোর টুকরোগুলি, ভাঙা ধনেপাতা কুচি এবং রসম শাউভার ছাড়ুন। মাঝেমধ্যে নাড়াকাড়া করে আরও প্রায় ৮ মিনিট ফোটান।
 - ৩। বুন, চিনি এবং তেঁভুনের কাই মেশান। আরও ৭-৮ মিনিট সিদ্ধ করুন।
- ৪। অন্য একটি কড়াইছে যি গায়ম করুন । যি বেশ গায়ম হলে কালো সরষের ফোড়ন দিন। সরষে ফুটে উঠলে কারিপাতা এবং জিরা ছাড়ুন , একটু বাদামী বর্ণ ধারণ

ভাল এবং সুপ্

করা মাত্রই হিং এবং হল্দ ছাড়ুন , এই ফোড়ন মিশ্রগটি গরম থাকতে খাকতে মৃদুভাবে ফুটও ভালের মধ্যে ছেড়ে দিন। নেড়েচেড়ে ফোড়নটি মিশিয়ে দিন। রসম প্রস্তুত। গরম অনু সহযোগে শ্রীকৃঞ্চকে নিবেদন করুন।

মুগবড়া কাড়ি

বনমালিনী দেবী নামে একজন ভক্ত বৃদ্ধাননে কিছুদিন শ্রীল প্রভূপাদের রাল্লা করেছিলেন জাঁর এই মুগবড়া কাড়ি খেয়ে শ্রীল প্রভূপাদ যমুনাদেবীকে বলেছিলেন, 'প্রতি লিখে নাও '

বড়া তৈরির উপকরণ ঃ

থাধ ফাপ বোসা ছাড়াবো মুগভাল, আড়াই টেবল চামচ বলং ছোট আধ চামচ নুন; ছোট আধ চামচ হলুদ; ছোট ১ চামচ আগু জিলা, ছোট সিকি চামচ আনার দানা (পাওয়া গেপে): ১ চিমটা বেকিং পাউভাল, বড়া ভালোর জন্য পর্যাও ছিলা তেল; আধ টেবল চামচ মুন মেশানো ১ নিটার গ্রম জল।

কাড়ি ডৈবির উপকরণ ঃ

পৌনে দুই কাপ দই; পৌনে জিন কাপ থাল ব; ছামরে জল ১ টেবল চামচ ময়দা বা বেসন, আধ টেবল চামচ হলুন; ১ চিম্টা নিমলা মান্তের ওঁড়া; ১০ বানা কারিপাড়া; ছোট ১ চামচ নুন- আধ বানা কাঁচা লক্ষা; ছোট ২ চানচ আদা কুচি, ছোট ১ চামচ আন্ত জিরা; ছোট আধ চামচ কালো সরযে; আধ টেবল চামচ ওড় বা চিনি; ২ টেবল চামচ ধনেশাডা কুটি; ছোট ১ চামচ লেবুর রস

প্ৰস্তুত পদ্ধতি ঃ

১ জাল ভাগ ফরে বেছে, ধুরে ভিল-চার ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখুন। মরম হলে আল খরিয়ে স্থানার একটু জল সর্ব শিল নোড়ায় কিংবা বয়ের সাহায়ে। বেটে নিন।

২। একটি পারে সেই বাটা ভাল একটু সাবামাৰি কম্পা, সেরান থেকে সিকি কাপ ভালবটো অন্য একটি নসপানে নিন তেকে রাবুন প্রথম পারের ভালবটোর সঙ্গে সামান্য ভাল মিশিরে আরও মাবুন এবং সঙ্গে নুন, হন্দ, জিরা, আনার দানা এবং বেকিং পাউভার দিয়ে ধীরে ধীরে মেশান। একটি কড়াইতে পর্যাপ্ত দি গ্রম কম্পান। যি মুর্থেষ্ট গর্ম হলে ঐ ভালবাটা দিয়ে প্রায় ২০ খানা বড়া ভাজুন। বড়া বাদামী বর্ধ ধারণ করলে যি খেকে ভুলুন এবং নামান্য ঠাগা করে নোনভা গর্ম জলে ফেলুন। ১৫ মিনিট পরে জল থেকে ভুলে আলভোভাবে হাতে চেপে বড়াগুলি থেকে জল বের করে দিন।

৩ । দই, ধাৰ বা ভানার ধাল, ময়দা বা বেসন, হনুদ, সিমলা মরিচের ওঁড়া সব এক নকে মিলিয়ে খুব ভাল করে ফেটান। অবলিষ্ট ডাজবাটার সঙ্গে এই দই এর মিশ্রণটি মিলিয়ে একটি কড়াইতে জালুন। মাঝারি আঁচে কড়াইটি বসান এবং মিশ্রণটি অবিপ্রান্তভাবে নাড়তে গাকুন মিশ্রণটি যখন সামান্য ফুটে উঠবে, তখন আঁচ কমিয়ে দিন। নকে কারিপাতা এবং নুন মেলান। ১২-১৫ মিনিট পরে বড়াওলি দই-এর মিশ্রণে কেনুন এবং ২-৩ মিনিট পরে আঁচ থাকে নামিয়ে চেকে দিন।

৪। বি গরম করন , তাতে কাঁচা দল্প, আদা, আন্ত জিনা, কালো সর্বে এবং চিনি বা গুড় একে একে দিতে ধাতুন। চিনি সামান্য লালচে হলে এবং মণলাগুলি সূগন্ধ ছড়ালে গেটি কাড়িতে ঢালুন। ধনেপাঙা এবং লেবুর রস মিশিয়ে গ্রীকৃষ্ণাকে নিবেদন করনন

পকোড়া কাড়ি (৫ জন্বে)

১৯৬৭ সালের ২০০° দেকুয়ারি স্যান্ত্র্যাধিস্কেতে এক রশ্বন বিধারক প্লানে প্রীপ প্রকৃশাদ এই পদটির প্রস্তুত পদ্ধাত বিশ্লেষণ করেছিলেন। এই পদটি মুখ প্রাণ্ড্রই সেখানকার ইসকন মন্দিরের প্রাতিহভাকে বেশ জনপ্রয়তা অর্জন করেছিল। কথনও কেশি বেসন মিশিয়ে, কথনও কয় বেসন খিলিয়ে, শকোড়া এবং কাড়িঙে বিভিন্ন সময়ে বিভিন্ন মশলা মিশিয়ে এই পদটি বছ বিচিত্রভাবে বারা করা যায়।

পকোড়ার উপকরণ ঃ

আধ কাপের কিছু বেশি চোলা বেসন, চোট নিজি চামচ দুন, ১ চিম্টা নিম্লা মরিচের ওঁড়া, ১ চিম্টা হিং; চোট আধ চামচ পেরুর রস বা আনারদানা, আধ কাপের কিছু কম ইবং শ্রম জল, ছোট সিকি চামচ বোকং পাউডার ২৫০ এমি বি

কাভির উপকরণ ঃ

৫ টেবল চামত ছোলা বেসন; ও কাপ অলবা ছানার জ্বণ; ২ কাপ টক নই, ১ ইঞ্জি দারুতিনি; ওপানা গোলমবিট, ৪খানা লবেদ, ৮খানা কালপাতা কোট আধ চামচ হতুদ; ও টেবল চামচ ধনেপাতা কুটি (পাওয়া গেলে), ও টেবল চামচ মি, আধ টেবল চামচ আও জিলা; ২টি ভবনো লয়া।

শকোড়া প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। বেদন, নৃন, দিঘলা মরিচ, হিং এবং আলাবদানা বা লেবুর রম এক সঙ্গে মেশাবেন। ক্রমে জন ফিনিয়ে ঘন মাখনের ৯০০ লেই তৈরি করন। এবে ঘণ্টা বসিয়ে রাধুন। বেই মদি বেশি ঘন হয়, ভা খলে আনাসমতো জল মেশাতে পারেন।

২। ভাজার কড়াইডে মি গরম করন হি গরম হালে বেসদের সেইটি বেকিং গাউভার নিশিয়ে নেড়ে নিন। প্রকোড়া ভাজুন, একসঙ্গে দশ-বারোখনো করে ভাজতে

ভাল এবং সূপ

পারেন । তান্ধা হয়ে গোলে সেগুলি নোমতা গর্ম শ্বলে মিনিট দশেক তিন্ধিরে জল খরিয়ে নিতে পারেন এবং তারপর কাড়িতে ছাড়তে গারেন, আবার জলে না তিন্ধিয়েও ঠান্ডা হলে কাড়িতে ছাড়তে পারেন।

কাড়ি প্রস্তুত পদ্ধতি :

- ১। একটি শাবে ছোলা বেসনের সঙ্গে আধ কাশ ছানার আব সেশান। ঘুটাও ঝাকুন। ক্রমে দাই এবং অবশিষ্ট জন মেশাতে পারেন। মিশুশ যেন হালকা নেই-এর মতো হয়। তাতে চাক্রচিনি, শোলমরিচ, লবক কারিপাতা, হলুদ এবং অর্থেক ধনেপাতা কৃষ্টি মিশিয়ে মাঝারি আঁচে জ্বাল দিন। অবিশ্রাওভাবে নাড়তে নাড়তে নিছ করুন। সামান্য ফুটে উঠলেই আঁচ কমিয়ে ২০/২৫ মিনিট পিও করুন। ঘদ ঘন নাড়তে হবে। আন্ত মশচাতনি ইল্লা করণে বেছে ফেলা যায় এনার পকোড়া ছাড়ুম। আঁচ থেকে ন্যানা।
- ২ : যি গরম করুন, ত্রিরা এবং ওকন্য সন্থান ফোড়ন দিন, অর্থনিষ্ট ধনেপাতা এবং যি মিশিয়ে একটু নেড়েচেড়ে শ্রীকৃঞ্জকে নিবেদন করুন।

টম্যাটো সূপ (৪ জনের)

খালকা অধ্য পুষ্টিকর এই উমাটো সূপ পরোটা, চাপাটি, কিংবা পুরির সহে বেশ মানানসই। ভাজা এবং পকো টয়্যাটো থেকে প্রভুত এই সূপ যথেষ্ট গরম থাকতে থাকতে পরিবেশন করতে হয়।

উপজ্বপ : ৩ টেবল চামচ মি (বা মাখন); ছোট সিকি চামচ হিং চ্ব; ১০খানা মাঝাবি আয়তনের টমাটো (ধুয়ে টুকরো করা); ছোট আধ চামচ বড়; ছোট দেড় চামচ দুন; ছোট আধ চামচ গোলমবিচের গুড়া; ছোট সিকি চামচ মশলা তুলসী (পাওরা গেলে), আড়াই কাপ হালকা আথমির ঝোল কিংবা গরম জল; ১ টেবল চামচ ময়না বা চটকানো আৰু সিদ্ধ; ১ টেবল চামচ ধনেপাতা কৃচি, ছোট ১ চামচ কালো গরহে; ছোট আধ চামচ হলুল।

খয়ত পদ্ধতি :

- ১ একটি ডারী সমপ্যানে কিছু যি গ্রম করুন। ছি-এর ঝেলা মজে গ্রেল ট্যাটোর টুকরোখনি ছাতুন। বশুদ, গোলমরিচ, নুন এবং তুলদী মিশিয়ে মাঝে মধ্যে লেডেচেড়ে ভারতে থাকুন। ভারতে ভারতে ক্ষিরে ফেলুন।
- ২। এবার কথা উম্যাটোর সঙ্গে আখনির ঝোল বা গরম জল মেশ্যন। জল ফুটে উঠলে চিনি মিশিয়ে প্রায় পনের মিনিট সিদ্ধ করুল। টম্যাটো সুসিদ্ধ হলে ন্যুমিয়ে ফেলুন।

৩। বৈদ্যুতিক খুটনী কিংবা হাত খুটনী দিয়ে টফ্যাটো সৃপটা খুটে নিন: এবার ছাকৃনি দিয়ে তাল করে হেঁকে টফায়টোর খেল্ডাইত্যাদি শক্ত পদার্থভলি ফেলে দিন। সৃপটা একটি খায়ে ধরে রাশুন।

৪। অপর একটি পারে অর্থশিষ্ট যি গরম করুন। সরষে ফোছন দিন। সরবে ফুটে উঠলে হিং হাডুন। কয়েক সেকেড নেড়েচেড়ে আঁচ কমিয়ে ময়দা বা চটকানো আলু সিম্ব মেশান। একটু ভাষা আৰু হয়ে এলে সূপ চানুন। ফুটে উঠলে ধনেপাতা, কুচি ছিটিয়ে নামিয়ে কেনুন। পরোটা ইডায়নি সহযোগে শ্রীকৃষ্ণকে নিষেদন করুন।

বিঃ দুঃ প্রায় একই নিয়নে গাজর, বিট, ফুল কলি, বাধাকলি ইডাাদি অসংবা লাকসজিব সঙ্গে সামানা তেঁতুল জল, বা লেবুর রস কিংবা টমাাটো রস মিলিয়ে, কবনও বা ফুটানো চাউমিন বা বেসন (নর্যায় পরিবর্তে) মিলিয়ে এই সূপে বৈচিত্রা আনা যায়

भागर भूग छान (१ वासक)

শ্রীত্ম প্রভূপান মূপ ভাগ খেতে পুর ভাগনাসতেন। এটি সহপ্রপাচ্য সুগন্ধিযুক্ত এবং পুরিকন। শ্রীত্ম প্রভূপানের ব্যক্তিগভ রাধুনী শ্রীমতী যমুনা দেবীর রক্ষন প্রণালী অরপমনে এই পদটি উপস্থাপিত হল।

উপকরণ : স্ব জল — ১৫০ বা; পালং —২৫০ বা, জল—সাড়ে ও কাপ, হণুৰ—ছেট ১ চাষচ; ওঁড়া ধবে— বড় আধ চাষচ; আদাকুচি— বড় আধ চাষচ, যি —বড় ২ চাষচ; লবৰ— ছেট ১ চাষচ; জিলা— ছোট ১ চাষচ; বিং চ্বি— ছোট সিকি চাসচ; কাল লক্ষ্য ওঁড়া — ছোট সিকি চাষচ; লেবুৰ রস —বড় আধ চাষচ।

গ্ৰন্থত গছটি ঃ

- ১। মুগ ভাল বেছে ধূরে **ধাল ঝরিয়ে নি**ন। কিংবা বাছার পরই সাম্যন্য বাদামী করে ভোকালিন।
- ২ : একটি পাত্রে মৃগ ভাল, খল, হলুদ, ধনে, আমাকৃচি এবং যি একসঙ্গে দিয়ে ভোর আঁচে ফুটে উঠনে আঁচ সামানা কমিয়ে গাত্রটি ভাল করে ঢেকে ১ ঘটা সিদ্ধ করুন অবশ্য প্রেসার কুকারে ২৫ মিনিটের মতো নিদ্ধ করে কিছুক্দা নামিয়ে রাখনেই হবে।
- ত। ঢাকনা স্থূপে বুন মেশান। এবার হাত ঘুটুনী কিংবা বৈদ্যুতিক ঘুটুনী দিয়ে ম'বনের মতে। করে ভাব ঘুটে নিন। সঙ্গে শালং শাকের কৃচিখনি মিশিয়ে নিন ভাব করে একে আবার ৪ মিনিটের মতো কোটান।

চতুর্থ অধ্যায়

৪ । এবার একটি পাত্রে বি গরম করে জিরার ব্যোক্তন দিন। জিরা একট্ বাদাখী হলে হিং এবং গাল লবার বঁড়া ঢেলে নিয়ে দৃ-এক সেকেন্ড নেড়ে চেড়ে কোড়নটি ডালের পাত্রে ঢেলে সঙ্গে সঙ্গে ঢেকে দিন। ২ ৩ মিনিট পরে লেবুর রস মিশিরে আরেকট্ নেড়েচেড়ে শ্রীকৃঞ্চকে নিবেদন করুন।

গ্রীজগরাথদেবের মিটি ডাল

ভাগন্নাথপুরীর মূল ভাগন্নাথ মন্দিরে এবং বিস্থের বিভিন্ন ভাগগার শ্রীভাগন্নাথদেবের ভক্তেরা নির্মানতভাবে তার ভোগসেবার এই ভাগ নিবেদন করে থাকেন।

একবার একজন অভিধি প্রথমবারের মতো শ্রীরগন্নাগনেবের মহাপ্রমান বরুপ এই মিটি ভাল আঘাদন করে মন্তব্য করেছিলেন, "আন্ধ্র আমি বৃঞ্জে পারলাম শ্রীরুগন্নাখনেব কেম সর্বনাই হাসছেনঃ"

উপল্বেশ । ২ কাপ ছোলার ভাল; ১৬ কাশ জল; ছোট ৬ চামচ নুম; ৪খানা ভেল্লপাতা, ১০ থানা ট্যাাটো (মাঝারি আকারের); নড় ২ চামচ মাখন; বড় ৪ চামচ থি; ছোট ১ চামচ আন্ত জিরা; ছোট ২ চামচ ভালা আনাকুচি; ছোট ১ চামচ হিং ভঁড়া; বড় ৬ চামচ জালা নারকেল কোরা, বড় ৪ চামচ থাল চিনি; ছোট ৪ চামচ গুড়।

প্রত্তাত পদ্ধতি ঃ

- ১ ভাল ভাল কলে বেছে, গুলে, একটি পাত্রে সারা ন্রান্ত ধরে ভালে ভিভিন্নে রাখুন। সকালে ভাল থেকে জল ঝরিয়ে নিন
 - এবার টম্যাটোগুলি ধুরে। টুকরো করে কাটুল।
- ত। একটি ভারী সমগ্যানে নূন মেলানো এল গরম করুন জল সূটে উঠলে ওলে ছেড়ে দিন। চড়া আঁচে ৫০ মিনিট সিদ্ধ করুল এবং উপচে-পড়া গালনাবাহলি একটি হাডায় করে তুলে ফেলে দিন। সম্পানেটি আংশিকভাবে ঢেকে নিলে ভাল ভাড়া আঁড় ডাগভাবে সিদ্ধ হবে। ডাল সুমিদ্ধ হলে আঁচ কমান। কিছুকণ মুটে নিন।
- ৪। টম্যাটো টুকরোওলি মাখন সহযোগে ভালে দিন। ভাল আনার চেকে দিন। আঁচ কমিয়েই রাধুন
- ৫ খন্য একটি পাত্রে বি গরম করুল মাঝামাঝি গরম হলে প্রথমে তেজপাতা, জিরা, কয়েক সেকেও পরে আদাকৃচি এবং হিং দিয়ে ফোড়ল দিন এবং তাতে নারকেল কোরা মেশান। আব মিনিট তা নাড়তে খাকুন। সুগন্ধ ছড়য়লে নারকের মেশানো ফোড়নটি ডালের মধ্যে ঢালুন এবার চিনি এবং ওড় মেশান। তাল কয়ে সব কিছু মিশিয়ে খ্রীজগন্নাথদেবকে অনু ব্যপ্তবাদি সহযোগে নিবেদন করুল।

নোন্তা

পনির পকোরা

উত্তর ভারতের সময় শকোরার মধ্যে এটি বড়ই চিতাকর্ষক। খুব অন্ন সময়ে সহজে এই শকোরা তৈরি করা যায়।

উপকরণ ঃ ১ কাপ ছোলা সেবন (চালার পর মাপতে হবে), ছোট দেড় চামচ নুন, আধা টেবল চামচ ধনে বাভা, ছোট ১ চামচ আর জিরা, ২ খানা ঝাল কাঁচা লজা (কুচি করা), ছোট ১ চামচ হিং চুর্গ (৩৭ জেনে হিং-এর ভারতমা করতে হবে), ছোট ২ চামচ লগা থি: ৮ টেবল চামচ ঠাওা জলা, ১ টেবল চামচ ছোলা নেবন; ছোট আধ চামচ চাট মশলা, আরচ্ছ বা শান্তিকা, ৮ কাশ নুধ থেকে প্রবৃত্ত ভাজা পানির, ছোট আধ চামচ বেকিং শাউজার, জারার জনা ১ লিটার থি।

বস্তুত গছতি :

১। ধনে বীজ, আন্ত ভিন্না, কাঁচা লক্ষা এবং হিং লিল নোড়ায় পুন মিহি ফরে বাটুন সঙ্গে বেসন, নূন, পলা পি এবং ৮ টেবল চামচ জল মেশান। কিছুফণ কেটিয়ে তেকে রাখুন।

২ ধ্রবার দেট মশলা এবং আমন্ত্রের সত্তে ১ টেবল চান্ট জোলা বেসন বা মন্ত্রকা মেশান। হানাটি একটি ধারতোকে রেবে মশলা মেশানো বেসামের সঙ্গে মেখে নিন পোল খোল প্রেরের সাইজ করুন। আধু ঘণ্টা পরে ১মং মিশ্রগটিন সঙ্গে বেলিং পাউভার বেশান এবং মিশ্রণটি একটু কেটিয়ে নিন। ১মং মিশ্রণটি যেন খুব নরম বা খুব শক্ত না ইয়।

৩। একটি অমী কড়াই ত যি গরম করান যি উপযুক্ত গরাম হলে ছামার মপত্রথি একটা একটা করে ১নং বিশ্রমে ফুবিয়ে নিন এবং গরম ছিছে ছাত্তে থাকুন এফ সঙ্গে ৬-৭খানা পাকারা ভাজুন। মাকে মধ্যে নেড়ে দেকেন। খানাখী বর্গ ধারণ করালে ন্যামিয়ে সরম গরম বীকৃষ্ণাকে নিকোন করান।

দোক্লা

উপকরণ ঃ সৃদ্ধি ৫০০ থাম; ^১কাপ ছোলার বেসন, লবণ ছোট আড়াই চামচ; কাঁচা গলা বাটা (চারখানা মাঝারি সাইজের) আদা বাটা ছোট ২ চামচ লেবুর রুস ছোট 8 চামচ, চিনি ১ টেবল চামচ; বাদাম তেল ১৫০ গ্রাম; দই ৩০০ গ্রাম; ইন্দ ছোট ১ চামচ, তিল ুঁটেবল চামচ, কারিপাতা ২ টেবল চামচ; কালো সম্বিধা ২ ছোট চামচ; ফুটসপ্ট গ্রেট ৫ চামচ, দোকলা বাসন ১ সেট; নারকেল ১টা; কিছু গ্রেপাতা।

প্রবৃত পদ্ধতি :

প্রথম সৃজি বেছে নিম বেসন সৃজির মঙ্গে মিলিরে নিম। সঙ্গে সন্টুকু লবণ, লভারটো, আদাবটো, লেবুর রস, চিনি মিলিরে তাতে ৫০ থাম বাদাম তেল ঢেনে দিন। কিছুকণ চামচ দিরে নেড়ে দই এবং হলুদ মেশান। দই একটু সারধানে মেশাতে হবে যাতে মিশ্রণটা টুথপেন্ট থেকে সামান্য একটু বেলি নরম হয়। এবার ভাল করে ফেটিয়ে নিম পোড়লা ট্রেডে সামান্য বাদাম জেল মেখে নিন। বালা ক্রয়ে স্কাসনে মাপ মত জল দিয়ে গরম করুন অধন জল মৃটতে থাকলে, তখন তেল মালা ট্রেডে মিশ্রণটি এমনতাবে চালুন যাতে ছড়ারের পর তা ট্রের ১ ইঞ্চি নীচে থাকে। এবার পুর ক্রত ফুটসল্ট (ওযুধের সোকানে ENO সামক বে ফুটসল্ট পাওয়া যায় তা বাবহার করা যায়।) মিলিরে (আনুগাতিক হারে) সঙ্গে সঙ্গে বাল্যান্ত করিবে তেকে দিন। এবার গ্যানের আগুনে কমপক্ষে কৃতি মিনিট ফুটান। লামিরে ঠাঙা করুন। গ্রুবি দিয়ে বর্ষকের মতো কাট্ন। তারপর তিল, তালো সন্থিয়া এবং কারিপভার ফোড়ন দিয়ে উপরে ছিটিয়ে দিন। কেরবেনা নারকের এবং ধনেপাতা কৃতি ছিটিয়ে সাবিয়াে নিন। এবার গ্রেড্র চাটনী সহ শ্রীকৃষ্যকে নিবেদন কর্মণ

অনাজাবেও দোকলা তৈরি করা যায়। খুব মিহি করা ছোলা বেসনের সচে দই মিশিয়ে ফেটিয়ে নিন ১২ ঘটা বা এক রাভ ঢেকে রাগুন। পরদিন সেই মিশ্রণ দিয়ে উপরোক্ত নিয়মে মশলাদি মিশিয়ে এবং পুনরায় ফেটিয়ে দোকলা বানাতে পারেন। মিশ্রণ যদি বেশি নরম হয়ে যায়, তাহলে কিছু সুধ্যি মিশিয়ে নেবেন।

বিঃ স্রঃ মাদের যথে লোকল্য তৈরি করার বাম্পয়র নেই, তারা একটি সমপ্যানে তিন চার আঙুল পরিমাণ জল দিয়ে একটি বাটি উপ্টে সেই জবের মধ্যে বসিয়ে নিন স্কল ফুটে উঠলে সেই বাটির উপর দোকদার ট্রেটি ব্সিয়ে শক্ত করে ঢেকে দিন।

আলু সিভারা

বহু বিচিত্র রকমের সিদ্ধারা বা সমোনা তৈরি করা যায়। এর সধ্যে আলু সিদ্ধারা বছরের যে কোন সময় বান্যনো যেতে পারে। এটি তৈরি করা বৃবই সহজ্ব, অথচ দেশ আকর্ষণীয় নোনতা খাবার।

উপকরণ ঃ দেড় কাপ ময়দা, সিবি কাপ চিকন সূজি, ছোট আধ চাইচ নুন, ৪ টেবল চাইচ অলবনাক্ত যাবন (কিংবা পূদিনা হাইন), ৬ ৭ টেবল চাইচ বরফ জল (বা গৈছা জল); ছোট দেড় চাইচ কালো সর্বে; ২ টেবল চাইচ ঘি, ২ ৩ খানা ঝান কাঁচা লয়; আধ ইঞ্চি খোলা ছাড়ানো আদা কুচি, ছোট দিকি চাইচ হিং চূর্ব (হিং এর ওপভেদে এক্রভেদ হতে পারে); ৬ খানা মাঝারি আয়তনের আলু (সিদ্ধ করে খোলা ছাড়িয়ে সিকি ইঞ্চি ট্বরো করা), ছোট সোহা চাইচ গ্রম মশলা বা চাট ইল্লা, ছোট ২ চাইচ নুন, ছোট ১ চাইচ গড়; ২ টেবল চাইচ খনেপাতা কুচি, বেলার জন্য কিছু ওকনো ইল্লা; ২ লিটার খি।

বাতুত পদ্ধতি :

১। সরদা, সৃধ্ধি এবং নূন একটি পাতে যেশান সঙ্গে চার টেবল চামচ নরম মাথন নিয়ে ময়াদ দিন। যাখন ভাগ করে মিশে গেলে ৬ টেবল চামচ নরক জন যেশাদ মাখামাধি করে একটি ভাল তৈরি করুল। অবশিষ্ট ছাল অল্প অল্প করে মিশিয়ে ভালটিকে একট্ নমনীয় করুল। তবে ভাগটি যেন বেশি নরম বা চটচটে না হয় বারকোনে ৮ খিনিটের মজো মাখামাধি করুল। সমল ভালটিকে একটি বলের মভো করে ভার চারপানে একট্ জেল মেশে ১ ঘটার মজো গ্লান্টিক দিয়ে টেকে বাখুন

২। একটি ভারী কড়াইডে যাঝামাঝি আঁচে যি গ্রম করুব যি থেকে ধোঁরা কেরুবার সামানা আগে কালো সরবে হাড়ুন। সরবে ফুটভে তরু করলে লভা কুচি; আল। কৃচি এবং অবশেষে হিং হাড়ুন। সরষে ফোটা বন্ধ হলে আলুর ট্করো, গ্রম মখলা বা চাটমশলা, সুন এবং চিনি হাড়ুন। ২-ও মিনিট নেড়েচেড়ে ভাড়্ন আঁচ-থেকে নারিয়ে ধনেশাতা কৃচি মেলান। একটু ঠাওা হলে তা থেকে ২৮ খানা বল তৈরী করুব

ত। মরদার জানটি আবার একটু মাখামাখি কর্মন তা থেকে ১৪ খানা লেটি তৈরি কর্মন। ভাশ করে পোল করে নিয়ে সামান্য ময়দা লাগিয়ে প্রতিটি পেচি গোট খোট হালকা চাপাটির মডো করে বেলে নিন প্রতিটি চাপাটি ছুরি দিয়ে মাঝামাঝি কেটে প্রধৃত্তাকার টুকরো করনা। আপুলে একটু জল পার্গিয়ে, খেখানে ছুরি নিয়ে কাটা খ্য়েছে, সেই ধারেম অর্থেক কিনারা পর্যন্ত ভিজিরে দিন। এবার জলশূনা অর্থেক কিনারাটি তুলে নিয়ে প্রক কাগানো কিনারার উপর লাগিয়ে দিন। জলশূন্য কিনারাটি যেন জল লাগানো কিনারার উপর প্রায় মিকি ইঞ্চি চলে জানে। তাতে করে একটি কোণের সৃষ্টি হবে প্রবার জোড়াটা চেপে চেপে ভাল করে লাগিয়ে দিন। মেই কোণের প্রায় পৌলে ১ ভাগ অংশ আপুপুর দিয়ে ভরাট করন। খোলা মুখের ভেতর ফিকের কিনারায় আন্ত একট্ জল লাগিয়ে মিম। এবারও প্রায় সিকি ইঞ্চি পরিমাণ অংশে জ্যেড়া লাগিয়ে মুখটা টিপে টিপে বন্ধ করুন।

নেৰভা

d-O

জোড়া যদি ভাল করে বন্ধ গা হয়, তা হলে ভাজ্ঞার সময় পুর বেনিয়ে সমোসার ভেল চূকে যাবে। ভাজা শুরু করার আগে ২৮টি সয়োসা এক সঙ্গে তৈরি করে নিন।

৪ একটি ভারী কড়াইতে মাঝামানি আঁচে ২ নিটার দি বা তেল গরম করুন। এক সঙ্গে যতগুলি ভাজা যায়, সেই অনুবায়ী তেজে, তেল ঝরিতে শ্রীকৃক্ষকে নিবেদন করুন

খান্তা কচুরি (১৮ খনা)

শৈশনে শীল প্রভূপাদ রাস্তার নাঁড়িয়ে দাঁড়িয়ে হকারদের কচুনি তৈথি করা দেখাতেন।
আনেক সময় ভালের কাছ থেকে বছ কচুনি প্রহণ করতেন। তাঁর জামার ভেতরের ও
বাইরের পর্কেট কর্তুরিতে ভারে থেত। তাঁর ঠানুকামা ভাই ওাকে কচুন্তিমুখী বলে ভারতেন।
শ্রীল প্রভূপাদ ভবিষাধাণী করেছেন থে, ভারতের মভোই এই কচুনি একদিন
আমেরিকাত্তেও বহুল জনপ্রিয়তা লাভ করবে।

উপকরণ ঃ দেড় কাশ ময়লা; আধ কাশ আটা; ছোট আধ চামচ বুন; ৬ টেবল চামচ তরল খি. ৭-৯ টেবল চামচ বরফ জল, আধ কাশ বোসা ছাড়ানো মূগ ভাল (৫ ঘণ্টা জিজিয়ে: গাখুন); ছোট ১ চামচ জিরা, ছোট শৌনে চামচ শা-জিরা; ছোট দেড় চামচ নৌরি, দেড় টেবল চামচ দনে বীড়া; ছোট পৌনে ১ চামচ গোলমনিচ ছুর্গ, প্রায় পৌনে কাপ আল বা আখনির ঝোল; ছোট পৌনে চামচ বুন কিংবা ছোট আধ চামচ বিট বুন; ১ লিটার খি

প্ৰস্তুত পদ্ধতি ঃ

- ১ একটি পাত্রে আটা, ময়দা এবং নৃত মেশান ৪ টেনল চামচ তরল দি চেলে ভাল করে মাখুন প্রায়্থ আদ কাল বরফ ভাল চাকুন এবং লীগ্র মাখামানি করে একটি মোটাম্টি ভাল করুন প্রয়োজনে অবলিট্ট ভাল মিশিয়ে ভাল করে মাখুন। তাল পাতিয়ে সামান্য ভিত্তা গামছা দিয়ে চেকে রাখুন।
- ২ ভেজানো ডালের জল ঝরান আধা বাঁটা করে মিন। অবশিষ্ট ২ টেবল চাম্মচ ছি গরম করুন এবং তাতে জিরা, শা-জিরা, মৌরি এবং ধনেন ফোড়ন দিন গোলসরিচ চূর্ব, জল বা আখনির ঝোল এবং ভালবাটা ছাড়ন জলফুটে উঠলে আঁচ কমিছে দিন এবং জল্ল তেকে দিন। জল তকিয়ে গোলে নামান। ভাল গলবে না অবচ সুনিছ করে। নূন নিশিয়ে নেড়েচেড়ে ঠালা করন। তা থেকে ১৮ খানা কল তৈরি করুন।
- ৩ এবার আটা ময়দার ভাল থেকে ১৮খানা টুকরো তৈরি করুন এবং গোল করুন সামান্য ভেজা গামছা দিয়ে ঢেকে রাখুন ৷ একটি করে আটা-সরদার গোল্লা নিয়ে বুড়ো আন্তুলে টিলে তিলে সামান্য প্রসারিত করুন এবং মাঝখানে একখানা ভালের খোল্লা

্রাখুন। এবার চারিনিকে থেকে মুড়ে দিন। লক্ষ্য রাখবেন থেন কোন ছিন্তু না থাকে হাতের ভালুতে চেপে সামান্য চেন্টা কঞ্চন।

৪। একটি ভারী কড়াইতে ১ নিটার যি গরম করুন এক সঙ্গে ৯ খানা করে কচুরি দিয়ে দুই কিন্তিতে ধীরে ধীরে ভাজুন। যে কোন চাটনী সহযোগে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন স্কলন।

রাধাবল্লভী কচ্রি (১৮ খনা)

লৈশবে শ্রীল প্রস্থপাদ কর্মর খেতে ভাগবাসতেন। এই রাধাবন্তঞী কর্মে রাজাহানে শুব জনপ্রিয়।

উপকরণ 1 ২ কাপ আটা কিংবা সমপরিমাণ আটা ও ময়দার মিশ্রণ, ছোট ১ চামচ নুন; ৫ টেনগ-চামচ থি; ৭-১০ টেবগ চামচ গরম জন, আধ কাপ খোসা ছাড়াগোঁ বিউলি ভাল অধবা কড়াইভটি কিংবা অড়হর (ভাল একরুত ভিজিরো রাখুন), ছোট দেড় চামচ জিরা, দেড় টেবগ চামচ ধনে বীজ; ছোট ১ চামচ মেনির, ছোট আধ চামচ করনা লয়ার ওঁড়া, ছোট আধ চামচ থি; চুর্ব (পাপুরে হিং হলে পরিমাণে কম দেকেন); ছোট আধ চামচ করনা কয়ার গেলা আধ চামচ (পাশুরে হিং হলে পরিমাণে কম দেকেন); ছোট আধ চামচ বানার বোগ ছোট পৌলে ১ চামচ নুন; ১ বিটার ছি।

প্ৰকৃত পদ্ধতি ঃ

১। একটি পাত্রে আটা এবং নুন মেশান। ভাতে ও টেবল চামচ যি চেলে মাখুম। ৭-৮ টেবল চামচ জল তেলে বুব ভাল করে মাধ্যমানি কম্বন একটি সামান্য ভেলা কাপড় দিয়ে এক ঘণ্টা তেকে রাধ্য।

২ । এবার ভেজানো ভাল থেকে জল করান এবং আধা বাটা করান আয় যি গরম করে ভিরা, ধনে বীজ এবং মৌরী ভালুন। জিরা একটু বাদানী হলে শুকুনো লয়ার ওঁড়া এবং হিং নিন। ৫ সেতেও মেড়েচেড়ে গোলমরিচ চূর্ব জল (বিংবা আখনির ঝোল), নুম এবং ভাল বাটা খেলান। মুটে উঠনে আঁচ একটু কমিয়ে ডেকে দিন মাঝে মধ্যে নেড়েচেড়ে জল তকিয়ে নিন। নামিয়ে ঠাঙা করুন এই মশলাদার ভাল নিয়ে আঠারখানা বন তৈবি করুন।

৩। অটোর তাগ পুনরার মেখে নিয়ে ১৮খালা গোল্লা তৈরি করুন সেগুলি সামান্য তেলা কাপড় দিয়ে তেকে রাষ্ট্র। একটা করে গোল্লা হাতে নিন আঙুল দিয়ে টিপে মাঝখানে একটু ভাষণা করুন। তেতারে ভালপুর দিয়ে চার্লাদক থেকে বছ করুন। আবার মনুণ করে গোল করুন এবং একটু চেন্টা করে আবার কাপড় দিয়ে চাকুন

নোকভা

৪ মি গরম কয়ন। একসয়ে ৯ খানা কয়ে কয়য়ি ভায়্ল। দুয়িকই ঝেন সামানা য়াদামী বর্ণের হয় আলুর দম কিংবা চাটনী সয়য়েয়ে প্রীকৃষ্ণকে নিবেদন কয়ন।

বিঃ দ্রঃ রাধাবক্রতী কচুরিগুলিকে ভাজার থাগে পুরির মতো সামান্য বেলে নিলে মেগুলি এক ধরনের ভারী পুরির মতো হবে। ভাকে রাধাবক্রতী পুরিও কলা হয়।

শিষকি (১২ খানা)

উপকরণ ঃ দেড় কাপ মরদা, ছোট আধ চামচ মুন, এক চিমটা (ছোট) $\frac{1}{2}$ চামচ বেকিং স্যোডা; ছোট ১ চামচ কালোজিরা (কিংবা শা-জিরা বা মৌরী), আড়াই টেবল চামচ জল; ভাজার জন্য যি।

প্রকৃত পদ্ধতি ঃ

- ১ ময়লা, লুল, বেকিং সোডা এবং শা-বিব্রা এবং সঙ্গে একটি পায়ে মিশান।
 আড়াই টেবল চামচ বি ময়াল দিন সাড়ে ৪ টেবল চামচ বাল মিশিরে ডাড়াভাড়ি মাধুন।
 দরকার হলে আরও করেফ কোটা বাল মেশাতে পারেন। মিশুগটা বেন দৃঢ় অথচ নমনীয়
 হয় ৮ মিনিট মাখামাধি করে কমপকে আধ বণ্টা তেকে রাখুন।
 - মিশ্রণ থেকে ১২ খানা সমান মাপের টুকরো ক্রদন।
- ৩ একটি ভাগী কড়াইতে আড়াই ইঞ্জি গভীরতার ছি গ্রম করুন। ১২ খানা
 টুকরো গোল করে সাড়ে ৫ ইঞ্জি পরিধির শারতের পুরির মতো বেলে নিন। বেলার সমগ্র
 সামান্য করন মরালা চাকজির উপর ছিটাতে পারেন। এবার ফলি ভালি করে চতুর্ভুক্ত
 আকারে টুকরা কেটে মিন কিংবা পুরিগুলি প্রথমে জর্ধ নৃত্তাকারে শুঁজে করে পুনরায়
 বিভূজার আঞ্চারে ভাঁজা করুন। সামান্য বেলে নিন। যি যুক্ত ১৭০ ডিগ্রি সোদসিয়াস
 ভাগমান্তায উঠনে, তবন নিমকি ভাগ্রাতে বাকুন ভাজার সময় সব সমগ্র নাড়বেন। হালকা
 বাদাম্য হলে নামিশ্রে যি থকান একই নিয়মে সব নিমকি ভেজে শ্রীকৃক্যকে নিকেনে
 কর্কন। কৌটার ভবে শক্তাবে মুখ জাটকে দিন। ২ স্বাহ্ ভাল বাকবে।

মুগ ভালের বড়ি

ভাগ বেটে বভি বানিয়ে সূর্যের আলোতে ভাল করে ওকিয়ে নিলে এবং দেগুলি তেলে বা যিতে ভাজনে তা থেকে চমৎকার গর এবং স্থান নির্গত হয়। সূর্যের আলোই সেই স্থানের কারণ বিচিত্র রকমে এই ডাল বভি তৈরি করা যায়। বভি বানায়ের আলে মশলা মিশ্রিত ভাল বাটা কোনও গরম স্থানে ঘণ্টা চারেক ঢেকে রাখনে ভা গৌজিয়ে ভঠে এবং সেজন্যেও বভিতে একপ্রকার ক্রচিকর গঞ্জের সৃষ্টি হয়।

উপকরণ # নেড় কাপ খোসা ছাড়ানো মুগ ডাল, ছোট দেড় চামচ নুন (না দিলেও চলে), ২ টেবল চামচ কাঁচা লন্ধরে কুচি; ছোট দিকি চামচ বেকিং সেডো, ১ টেবল চামচ দি, সিকি কাণ মুগাবেসন বা ময়না, প্রয়োজন মতো জব।

প্ৰতুত্ত শছতি ঃ

- ১। তাল ভাল করে বেছে ধূলে পরিষার কলেন , স্যান্য রাভ পর্যাপ্ত জালে সেই ভাল তিন্ধিয়ে রাশুন। পরদিন ছাঁকনি দিয়ে জল মারিয়ে নিম ;
 - ২। সামানা জন সহযোগে শিল ব্যাড়য়ে বা মেশিয়ে ডাল মিহি করে বাটুন
- ত। সরদা বা বেসন চাড়া সমস্ত উপনেয়ন ডাল বাটার সঙ্গে নেশনে। একটি বড়ি বানিয়ে নেশুন। যদি বড়িটি চেন্টা হছে যায় অর্থাৎ ডাল বটা খুব মন্ত্রম থাকে, তা হলে মাসানা মহানা বা মুখবেসন নিশাতে পারেন। প্রয়োজন না থাকালে মিশারেল না কোনও গরম ভাবে মিশ্রগটি ৪৭টা ডেকে রাখন।
- ৪। একটি ট্রতে সামান্য তেল মেখে নিন মেণিন বা হাতের সাহায়ে। সেই ট্রাডে ছোট ছোট বড়ি দিয়ে ট্রটি সরাসরি স্থাবোকে বামরে, দিন সম্পর্গ থাকেরে পোলে কৌটয়ে ভরে রেখে নিম। প্রয়োজন মজ্যে যি দিয়ে ভেঙে, প্রীকৃষ্ণণে নিলেন্স কয়ন্দ সঙ্গি ভেঙে। বিভিন্ন শাক সন্ধি বা সুজোতেও মেশ্যুতে গারেন।

মূপ টম্যাটোর বড়ি

উপকরণ ঃ আয় সর উপকরণ মুগ বড়ির মতোই আড়ুতি উপাসনোধ মধ্যে নয়েছে ঃ ও খানা গাতা উন্যাটো (চার টুকরো কলা), দেড় টেবক চান্ত আন্ত জিলা ১ টেবল চানচ গরসমগন্য, শ্রেট সিকি চমেড় ওকণো লয়ার গুড়া ১ ২ খান কাচালয়ার কুচি

গণ্ডত পদ্ধতি ঃ

- মৃপ ভাল বেছে ভাল করে ধূরে সারারাত জলে ভিভিয়ে রাপুদ
- ২। আছ জালে উমাটো দিছ কজন সিদ্ধ উমাটো ছালনির সাহায্যো ছেঁকে ওধু বস্টা সংগ্রহ কজন।
- ও। একটি সমপ্যানে যি গরম করুন। আন্ত জিবা ফোড়ন দিন। জিবা সামান; বাদামী হলে টম্যাটো রস এবং নুন চেলে দিন। সব সময় নাড়তে নাড়তে হালুখার মডো তকনো করে ফেলুন। ঠাতা করুন।
 - 8 । ভাল बिद् करत रवटी निन् ।

নোনতা

- ৫। টম্যাটো মিশ্রণ গরম মশ্বলা, দেলো, দুরকমের লল্পা এবং তাল বাটা এক সঙ্গে মেশাম বেশী মরম হলে তিছু বাড়তি মুগবেসন বা মল্লদা মেশান। একটি শয়ের য়িশ্রণটি রেখে কোনও গরম স্থানে নেটি ৪ ঘণ্টা ঢেকে রাখুন।
- ৬। তেন মাপানো ট্রেন্ডে বড়ি দিয়ে সূর্যালোকে ভাল করে তকান। ঘিতে তেন্তে খ্রীকৃককে নিবেদন করন

বিউলি ডালের বড়ি (২৪ট)

এই বড়িটি সাধারণত পাঞ্জাধী বড়ি বলে পরিচিত বড়িটিঃ মধো বেহেতু মশলা এবং নূন মেশানো থাকে, তাই সেথেদি ভেজে যে সজিতে মেশানেন, তাতে সতর্কভাবে কুন মশলা মেশাতে হয়

উপকরণ : সোয়াকাল খোসা ছাড়ানো বিউলি ডাল ২ টেলে চানচ আত ধনে; দেড় টেবল চানচ জিল হোট দেড় চানচ মৌরী আন টেলল চানচ গোলনচিচ চুর্গ, দেড় টেনল চানচ অকলো লয়ার ওঁড়া খোট আধ চানচ হিং চুর্গ (হিং-এর ওপতেলে মাত্রাভেদ হতে পারে), খোট আধ চানচ বেলিং সোডা ছোট দেড় ডানচ দুন; ৪ টেবল চানচ শিউলি বেদন বা সম্বাদ (প্রয়োজন হলে)

হান্তত পদ্ধতি :

- ১। ভাল ভাগ করে থেছে খুরে পগাও কলে সার্ন্তে ভিজিয়ে রাখুন। পরদিন ছাঁকনিতে করে ভাগ ঝাঁবরে নিন
- ২ আন্ত ধনৈ, জিলা এশং মৌনী একত্র করে একটি ভারী কল্পাইতে জন্ম আঁচে তেল-যি ছাড়া একটু ভেলে দিন। নামিয়ে চূর্ণ কালে।
 - ও মেসিলে বা শিলনোড়ায় অন্ত অব্দ সহযোগে ভাল বট্টন।
- 8 ভাল বাটা খুব মিহি হয়ে পেলে একটি পারে সংগ্রহ করল এবং সমস্ত মশলা, নুল এবং সোডা ফেশম হিন্দুধ যদি পুব ননম থাকে তা হলে সামান্য বিউলি কেসল বা মাদ্রা মেশতে পারেল একটি গ্রম স্থানে চরে ঘটা কেকে রাঙ্গ।
- ৫ ২৪ খানা বড়ি তৈরি কক্তন। প্রতিটি বড়ির মাঝখানে বুড়ো আছ্ল দিয়ে একটা টিপে একটা গর্তের মজো করে দেবেন ট্রেভে সামান্য ভেল বা ভি মেবে প্রায় ৪ দিন সরামনি রোদে তক্তন। সজি সহযোগে রান্না করে বা তথু তেকে শ্রীকৃক্ষকে নিবেদন করন

বিউলি ৰস ৰস বড়ি

সামান্য মশলা ও পোস্তাদানা মিশিয়ে এই বড়ি তৈরী করা হয়। বাঙালীদের মধ্যে এই বড়ির সুব প্রচলন।

উপকরণ ৫ দেড় কাপ বোসা ছাড়ামো বিউলি ডাল; ছোট আধ চামচ থিং চূর্ন, ছোট আধ চামচ সিমলা মরিচের গুড়া; কুল সাল পোন্ত (২ ঘটা ডিজিয়ে জল মরানো); ছোট ১ চামচ দুন; সিকি চামচ বেকিং সোডা; ৪ টেবল চামচ বিউলি বেনন বা ময়দা।

বস্তুত পদ্ধতি ঃ

- ১। ভাল বেছে, ধুরে একরাত ভালে ভিন্নান পরদিন ছাকমি দিয়ে ভাল খারান।
- ২। অ**র অন্ন থলে** মিশিরে নিহি করে বটিশ।
- ও। ভাল বাটার সঙ্গে সব মদলা, গোস্ত, নুন এবং সোজা নোলান সিপ্রেল যদি খুব নরম থাকে, তা হলে প্রয়োজন মজে বিউলি বেসন বা সামনা মেলাতে পারেন। ৪ ঘটা এফটি গরম স্থানে মিপ্রপটি চেকে রাধুন।
- ৪। ঐতি সামান্য তেল মেথে তার উপর ৫০-৭০ খাদা বড়ি দিন চার দিন সরাসরি রোদে কবিয়ে খিতে তেন্তে কোনও সজি সহযোগে বা স্বতন্তভাবে প্রীকৃঞ্চকে নিবেকন করুন।

আলু পাত্রা

উপকৰণ ঃ ৪ খানা মাঝারি নাইজের আনু; ২ টেবল চামচ খানো নারকেল কোরা; ছোট ২ চামচ খোসা ছাড়ানো তিল, ছোট ২ চামচ ডিনি বা ৩ড়া ছোট ২ চামচ ডাঙা আদার কৃচি, ২ খানা কোঁচা লক্ষার কৃচি, ১ টেবল চামচ খনেপাতা কুচি; ছোট ২ চামচ গরম মানাা, ছোট দেড় চামচ দ্ন, ২ টেবল চামচ লেবুর রাস; ২ কাল মানাে, ছোট আধ চামচ হল্দ; ছোট সিঞ্জি চামচ ওকনাে লছার ওঁড়া, ছোট ২ চামচ ঘি, আধ কাল জল, ভালার জনা এক শিটার ছি।

গ্ৰন্থত গছতি :

১। আনু সৃষিত্ব করন। বোদা ছাড়িয়ে নারকেল কোরা, পরবর্তী ৬টি উপাদান, ছোট এক চামচ নুন এবং ২ টেবল চামচ লেবুর লগ মিশিয়ে চটকান এবং ছড়িয়ে য়য় করন।

6.5

- ২ পর একটি পারে ময়দা, হনুদ, তকনো লছার উদ্য় এবং অবশিষ্ট নুন মেশান ছোট ২ চামচ যি মিশিয়ে ময়ান দিন । ধীরে ধীরে জল মিশিয়ে মাবতে ধাকুন। মাথা যেম থুব ভাগ হয় বেশি নরম হলে একটু বাড়তি ময়দা মেশাতে পারেন।
- ৩ সমন্ত ময়দার লেচিটি দিয়ে একটি মন্ত বড় চাপাটি তৈরি করন। সেই চাপাটির উপর পূর্বোক্ত আল্বর মিশ্রগটি সমতলভাবে ছড়িয়ে দিন। আলুমিশ্রণটি যেন চাপাটির সর্বত্র হড়ায় এবং তাতে যেন উচ্ নীচ্ না থাকে। এবার গোটা চাপাটিবানা পাটিমাপ্টার মতো ওটিয়ে নিন, তবে আলু পুরটি খেন পাটিমাপ্টার মতো ওধ্ই মঝেখানে না থেকে ওটানো চাপাটির প্রতিটি ভারের মধ্যে খাকে। খুন ধারালো একটি ছরি দিয়ে সেই ভটানো চাপাটি থেকে গোল গোল ঢাকলা কাট্ন এবং দু'হাতে আগতোভাবে চেপে সেই চাকদাখলি মজনুত করুন যাতে যিতে ভারার সময় আলু মুখলাটি বেরিয়ে দা আলে।
- ৪। যি গ্রম করুল যি গ্রম হলে একসংখ দু'চার খান। চাকলা খুব স্বডেছ ছাডুন বেদ আলু মখলা গতেন। যায় খুব সাবধানে নেড়েচেড়ে বাদানী করে ভাজুন। চাটনী সহযোগে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

পেহিন কড়াইওঁটি টিঞ্চি

টকা দাই জাপড়ে বেঁধে টাঙিয়ো রাশুম ফোঁটা জেটি করে মধন সৰ জল পড়ে যাবে, তখন দেহিল নামক ছানা পাওয়া ফাবে। দেহিল মত শক্ত হর ততই ভাল। তবে কোল চাপের সাহায্যে দাই থেকে জল বের করা ঠিক নয়। দীর্ঘ সময় ধরে টাঙিরে রাখলেই দেহিল প্রত্তত হবে এই দেহিলের সঙ্গে ভাজা বেসন ও কড়াইওটি মিশিরে চমৎকার ও শৃষ্টিকার টিক্তি প্রস্তৃত ফরা যায়

উপক্ষণ থ আধ কাপ ছোট বেদন (মাপার আগে চেলে নেওয়া), ২ টেবল চামচ আটা; ছোট ১ চামচ নূন; ছোট দিকি চামচ গরম মনলা, ২ টেবল চামচ খনেপাতা কুচি; ২ টেবল চামচ ভাজা আখরোট; কুকাপ কড়াইউটি দিছ (চটকানো); ছোট ৮ চামচ ভাজা গোলমরিচের উড়া, ছোট ১ চামচ কাঁচা লক্ষা কুচি; ছোট ১ চামচ খোসা ছাড়ানো ভাজা আদা কুচি; গৌনে ১ কাপ দেহিন (শক্ত), কুকাপ কুনো নারকেল কোরা, ২ টেবল চামচ খি.

প্রস্তুত পদ্ধতি :

- ১। একটি তারী কড়াইতে পুর কম আঁচে ছোলা বেসন ভাজ্ন অবিশ্রান্ত নাড়তে ধাকুন। বাদারী বর্ণ ধারণ করলে এবং সৃগত্ব ছড়ালে নামিয়ে তার সঙ্গে আটা, নুন, গরম মুদলা, ভাজা ধনেশাতা কুটি এবং আৎরোটের ওঁড়া মিশিয়ে ভাল করে মাধুন
- ২। অন্য একটি পাত্রে সিদ্ধ এবং চটকানো কড়াইওটি, গোলমরিচের ওঁড়া, কাঁচা লভাকৃচি, আদা কৃচি এবং দেহিন মিশ্রিত করুন পরে সেগুলি আটা বেসনের মিশ্রণটির সঙ্গে মিসিরে ভাল করে মাবামানি করুন মিশ্রণটি যেন চাপটি মিশ্রণের মতো একটু শক্ত হয়। প্রয়োজনে আরও একটু বেসন বা আটা মেশ্যনো যেতে গারে এ থেকে ৮টি ট্রবরা করুন। হাত ধুরে অকিয়ে নিন এবং হাতে একটু তেল মাপুন। টুকরোঙলি হাতের ভালুতে গোল করে একটু চেপে চেন্টা করে দিন প্রতিটি টিজির দুপালে তেপে চেপে নারকেল কেরো লাণিয়ে দিন।
- ৩। একটি গরম তাওয়াতে ১ টেবল চামচ যি ছিটিয়ে দিন। তাতে আলু আঁচে টিক্কিটো বসিতে দিম। একপালে ১২-১৫ মিনিট তেডে পাল ফিরান এবং অবশিষ্ট যি ছিটিয়ে আরও বাম ১৫ মিনিট ভাজুন। দুপালে বাদামী বর্গ ধারণ করলে লামিয়ে ফেসুন।

দেহিন যদি দূব নরম হয় এবং আঁচ যদি খুব বেশি হয়, তা হলে জ্যঞ্জার সময় ভেঙে

গরম গরম টিভি শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

চিড়ওয়া

শ্রীমতী কিশোরী দেবী দাসী শ্রীক প্রস্থপাদকে সম্ভূষ্ট করার জন্য দিন্দীর এক পোশানারী চিড়াওয়ানার রাষ্ট্র থেকে এই পদটি শিখে নিয়ে স্বহন্তে প্রস্থুপাদকে রান্না করে দেন। প্রত্থপাদ তা বেখে এতই পড়ন্দ করেন যে, তিনি কিশোরী দেবীকে ভেকে জানতে চাইখেন, কিভাবে তিনি এটি তৈরী করেছেন কিশোরী দেবী সামন্দে শব বাদেন।

উপকরণ : ২ কাপ মৃতি কা চিড়া, ২ কাপ তকনো দবুজ মটার (এক রাত জানে তেজানো), আডাই ফাপ আৰু কুচি; ১ কাপ ফুলকপির টুকরা (পাওয়া গোলো), দেড় কাপ বেঙন তুচি আধ কাপ কাজুবানাম (কিংবা বিভিন্ন বাদানের মিশ্রণ), আধ কাপ ফিশমিশ, ২ টা কাঁচা ল্লাব কুচি; ছোট ১ চামচ পোলমরিচের চুর্গ, ছোট ১ চামচ লাল চিনি, ছোট আধ চামচ হিং; ছোট ২ চামচ কুন।

প্রস্তুত্ত পদ্ধতি :

60

৪০০ থাম যি গরম করুন ভাতে মৃত্তি বা চিছা কিংবা উভয়ই মচমচে করে তেজে নিন জলে ভেজানো সবৃত্তা ঘটরওলিও অনুরূপভাবে ভেজে নিন। তেমনি, আলু কুচি, ফুলকপি কুচি (পাওয়া গেলে), বেগুন কুচি এবং নানান জাতের বাদাম একে একে ভেজে নিন, যি ঝরে গেলে এর সঙ্গে কিশমিশ, অন্যান্য মণালা এবং দাল চিনি ভাল করে মেশান ইছা করনে কিছু চাট মশলাও মেশাতে পারেন। শ্রীকৃক্তকৈ নিবেদন করুন।

মৃড়ি সিমুই

এই পদটি প্রথম তৈরি করার সমন্ত সামান্য একটু খেশি সমন্ত লাগে। তথুমাত্র সিমুই তৈরী করতেই যা কিছু সময় লাগে। একটি বন্ধের সাহায্যে এই সিমুই তৈরি করা হয় যন্ত্রটির দামও কম এখং একবার কিনলে স্যারা জীবন চলে যাবে। তৈরি করা সিমুই খ্রায় সঞ্জায় খানেক তাল থাকে।

উপকরণ। বেসন-৫০ গ্রাম; স্বণ-ছোট সিকি চামচ, ওকনো ল্ডার ওঁড়া-ছোট সিকি চামচ, যি ছোট আধ চামচ, ঋল-আলাল মতো; যি (জানার জন্য) মাধন বা যি-বড় ৪ চামচ; জিরা ওঁড়া- ছোট আধ চামচ,মৌরী ওঁড়া- ছোট আধ চামচ, আধরোট-৫০ গ্রাম, হালকা করে ফালি করা নারকেল-৩৫ গ্রাম, কিশমিশ- বড় ও চামচ; মুড়ি-৪৫ গ্রাম, চাট মশলা-ছোট দেড় চামচ; গ্রম মশলা-ছোট ২ চামচ; স্বণ-ছোট দেড় চামচ।

প্রবৃত পদ্ধতি :

- ১। বেসন, লবণ, শ্রায় ওঁড়া এবং যি একনকে মিশিয়ে নিন । বড় চামচে ৪ চামচ লবা মেশান। ভাল করে মাখুন। এবার খুব সঞ্চ ছিদ্র যুক্ত একটি চাকা লাগিয়ে সিমৃই মেসিনটি প্রস্তুত রাখুন।
- ২। একটি কড়াইতে পর্যাপ্ত তেল বা দি গংম করণন। একর কড়াই এর উপর সিন্ই মেশিনট্ন ধরে তার মধ্যে কেন্দের মিশ্রণটি লিয়ে চক্রাকারে ঘুরাতে থাকুন। গরম তেনের উপর সিম্ই পড়া মাত্র ফুলে উঠনে এগুলি যাতে পরশার জড়িয়ে না পড়ে, সেই জনা অতে আরু নাড়তে থাকুন। দুশিও এক-দেড় মিনিট সময় ভাজুন যেন সচমচে এবং হালকা বাদামী বগৈর হয় এবার একটি চালুনীর উপর রেখে তেল কর্মতে থাকুন। যতকণ মিশ্রণটি শেষ না হয়, ভতক্ষণ একইভাবে ভাজতে থাকুন। ঠাভা হংগে সিনুইগুলি ভেসে ছোট করে নিন।
- ৩ , এবার ৪ লিটার পরিমাণ একটি পাত্রে মাধন বা যি গরম করে জিবে, মৌরী এবং বাদ্যম ঢেলে দিন এবং অল্প আঁচে স্থালকে বাদ্যমী করে ভাজুন।

৪। এবার নারকেলের কারি, কিশ্মিশ, মুডি, লঙ্কার ওঁড়া, চাট মশলা পদঃ মশলা এবং বুন মিশিয়ে নিন। ৪-৫ মিনিট ভেজে নিন। দেখুন, মুডি ফেন সামান্য মচমচে হয়। সব শেষে সিমুই মিশিয়ে মানিয়ে ফেলুন।

চাট মূলনা তৈরীয় সরল পছতি :

উপকরণ ঃ জিরা—বড় ২ চামচ; মৌরী—বড় আধ চামচ, পরম মশলা—বড় ১ চামচ, আমেচুর-বড় ১ চামচ, বিটেমুন—বড় ১ চামচ ; লছাওঁড়া—ছেট ১ চামচ, হিং—ছেটি আধ চামচ; আদার ওঁড়া/বাটা—ছেট সিকি চামচ।

প্রকৃত শন্ধতি : জিল এবং যৌরী খায় শাঁচ মিনিট এনসদে অন্ন আচে তেয়ে নিন এন্ডলি চূর্ব করে অন্যান্য উপাদানের সঙ্গে মিশিয়ে এপটি ব্যামের মধ্যে ভাগ করে আটকে রেখে নিন।

এই চাট মশসাযুক্ত মৃত্যি সিমুই শ্রীকৃতকে নিবেনন করান

মুগ চানাচুর

উপকরৰ ১১ কাপ খোলা ছাড়ালো মূব ভাল; ছোট ১ চামচ থেকিং সোডা; ছোট আন চামচ দুন, ভাজার জন্য পর্যাও বাদাম তেল বং বি

প্রব্রত পদ্ধতি :

- ১। তাল ভাল করে বৈছে নিন। বার ধার পুরে তাল নারান। এনার মাক্ত পারের বৈকিং সোজা মিনিরো ভাতে তাল ভালে। সারানাত নিংলা কমাপ্রাক ৮ ঘটা ভেটালের পর আবার ভালে করে ভাল ধারান। এবার ভালে খোলা বাংচালে ছবিয়ো দিন এবং ১৫-৬১ মিনিট ভালন।
- ২। একটি জবী কড়াইতে মাঝারি আঁচে আড়াই ইঞ্চি পর্বিমাণ গভীরতায় তেল গরম করুন। তেল পর্যান্ত গরম (১৮৫ ডিগ্রী সেলসিন্সাস) হলে আধ কাপ ডাল তেলে হাতুন। ছাতার সঙ্গে সঙ্গে জব ফুটে তেখের উপন ভেমে উঠাবে প্রায় ২ মিনিট ভাজুন হালকা বাদানী বর্ণ ধারণ করলে ছিন্ন মুক্ত হাতল দিয়ে। হৌকে ন্যানিটো নিন এগং ছাক্তনিঙে রেখে ভেল বরান। গরম থাকতে থাকতে নুন ছিটিয়ে খ্রীকৃষ্ণাকে নিবেদন করুন।

শাক সজি

সৃক্ত

মহাগ্রন্থ সুমিট পঞ্চামৃত থেকেও এই ভেঁতো সৃক্ত থেতে ৰেশি ভালবাসতেন। বিচিত্র রকমের সুক্ত বয়েছে সুজের সঙ্গে ভাজা ভালবড়ি চূর্ণ মিশিয়ে, বাদাম কিংবা নারকেল এবং রাধুনী বাটা মিশিয়ে কিংবা একটু দই (ঘুটে নিরে) মিশিরে সুক্তর বঙ, গড় এবং স্থাদে বৈচিত্র্য আনা যায়। ভোলের প্রথমেই সুক্ত পরিবেশন করতে হর। ভাতে কুখা এবং রুচি বৃদ্ধি গায় সুক্ত ছাড়া ভোজা ভাসশ্রুণ।

উপকরণ ঃ ৪ টেবল চামচ সানা পোজ; আধ টেবল চামচ কালে। সরবে, প্রার আধ কাল ভাল, ২ খালা ছোট করলা (কিংবা ২৫ গ্রাম ওকনো করণা), ১ টেবল চামচ পূব; ১ ইঞ্চি তালা আলা (খোসা ছাড়ানো); ১-২ খালা কাল কাঁচা লভা; ৩ টেবল চামচ ধলেপাতা কুচি (পাওয়া গেলে), প্রায় আধ কাপ দুধেব সব, ৫০০ প্রাম মি (বা তেল); ৩ খালা আলু (খোসা ছাড়িরো ১ ইঞ্চি লখা ডুমো করে কাটা), ১ খালা লাঞ্চারি আরতনের কাঁচা কলা, ২ খালা ছোট বেওল সামান্য পেঁপে এবং অনুরূপ শক্ত সঞ্জি (সব আলুর মতো করে কাটা) ৪ টেবল চামচ দি, ছোট ১ চামচ পাঁচকোড়ল; আড়াই কাপ জল বা আখনির ঝোল; ছোট ১ চামচ গরম মণলা।

প্ৰস্তুত পদ্ধতি 🕫

- শোও এবংসর্থে বাছাই করান একরে মিশিয়ে এক রাভ ভিছিতে রাখুন।
 সঙ্গে সামান্য রাখুনীও ভিছাতে পারেন।
- ২ পরের দিন তাল্লা করলা দয়া দয়া করে কট্নে এবং তাতে নুন ছিটিরে ২০ মিনিট রেখে দিন পরিবার করে ধুয়ে জল ঝরিয়ে হাওয়াতে ওকিয়ে নিন।
- ৩। পোল্ড এবং সর্বের মিশ্রনটি জন থেকে তুলে অল্প জল দিয়ে মিই করে
 বাট্ন সঙ্গে কিছু ঝুনো নারকেল কোরা বাটলে পারেন। আদা, লছা এবং ১ টেবল
 চামচ ধনেপাতা তার সঙ্গে মিশিয়ে বাটুন। উন্ত মিশ্রনে দুবের ঘর সর (বা সামান্য দই)
 দিয়ে তাল করে মুটে নিন , একটি পাত্রে মিশ্রনটি চেকে রাখুন।
- ৪ ৫০০ থাম ঘি গরম করে করলা ও সমস্ত প্রকার শক্ত সক্তির টুকরোওলি পর্যায়ক্রমে হালকা বাদামী করে ভাজুন এবং নামিয়ে যি ঝরান। কড়াইটি আঁচ থেকে নামান।

৫। অনা একটি কড়াইতে ৪ টেবল চামচ খি ঢালুন মাঝামাঝি আঁচে খি গায়ম ককন। যোঁৰা গুঠাৰ পূৰ্ব মুহূৰ্তে পাঁচ কোড়ন দিয়ে কোড়ন দিন মেখি যখন লালচে হয়ে মাসবে, তখন পোন্ত নৱমের মিশ্রখটি একটু একটু করে ঢেলে দিন। ঘন ঘন নাড়তে মাকুন। সামান্য ভাজা ভাজা হয়ে এলে জল বা আখনির ঝোন ছাড়ুন। প্রায় ১০ মিনিট খাল প্রাচে শেড়েচেড়ে সিদ্ধ করুন।

ও। সমস্ত ভাষা সজি, অবশিষ্ট নুন এবং গ্রম মশলা (ইচ্ছে করলে কিছু ভাজা ভালবড়ি) ফুটত পোত্ত মিশ্রণে ঢালুন। ধীরে ধীরে নাড়ুন কড়াইটি তেকে দিন। মীচু আঁঠে প্রায় ১৫ মিনিট ফুটিয়ে নামান। অবশেষে ধনেপাড়া কুঠি ছিটিয়ে অনু ব্যৱান সহযোগে গ্রীকৃষ্ণকে নিকেশ করন।

यानाटे भाक (८ सत्तव सत्ता)

শ্রীবন্যপ্রেপু লাক ক্ষেত্র ভালবাসতেন। তাই লটামাতা অনেক স্বায় বিশ-বাইশ্ রক্ষের লাক রারা করেও মহাপ্রকৃকে ধাইয়েছেন — এই রক্ষ হর্ণনা পাওয়া যায়। তাই, আমরা একটি লাকের প্রকৃত্ত প্রথালী নিয়ে আলোচনা করছি। নিটোর একজন বৈদ্ধার ব্রালাণ এই মলোই শাকটি রারা করতেন। এই মালাই লাক, কথনো দুধের সরা লিয়ে কথনো বা বনমালাই যিশিয়ে, কখনো আবার নই কিংবা খানা গ্রিলামেও রারা করা যায়া পুর্বভাত প্রবেশ্ব ভারত্ব্য অনুযায়ী বাদেরও ভারত্ব্যা ঘটে। রারা করতে সময় লাগবে ১৫ মিগিটের মতো।

উপকৰণ : ১ চিমটে সিমলা মতিচ বা লাল লয়াত্ত ওড়া, বড় আধ চামত ধনে ওড়া, ছোট সিকি চামচ গোলমহিছের ওড়া; ১ চিমটে জায়কলের ওড়া, ছোট সিকি চামচ হলুল, ছোট ১ চামচ গরম মশলা; বড় ও চামচ ছাশ, বড় ৪ চামচ ঘি বা লবনগ্রীন মাখন, ১ চিমটে হিং; ১ কেজি ভালা শাক ভোল করে ধুয়ে কুটি কুটি করা); ছোট ১ চামচ লবণ; মাধ কাপ ঘন দুধের লব কিংবা শসমালাই কিংবা দই অথবা ছানা

গ্রন্থত প্রধালী :

১ লাল লক্ষা, ধনে, গোলমরিচ, আয়ফল হলুদ এবং গরম মশলা — এই সবের ওঁড়া একটি ছোট বাটিতে নিয়ে অলের সঙ্গে মিশিয়ে নিয় মাঝামাঝি আঁচে থি বা মাখম গলম করনা। ভাতে হিং কেশে কয়েক সেকেড ফুটে উঠলেই মশলার হিলুগটি চালুম। ২ কী ভাকুন।

২ এবার শাক কেলে দিন এবং উপরে লবণ হিটিরে দিন। ঢাকনা দিয়ে আচ ক্মিয়ে দিন ৬ থেকে ৮ মিনিট ঢেকে রাখুন। চাকনা খুলে নেড়ে চেন্ডে দিন। সারও কয়েক মিনিট ডাভুন

অপ্রাক্ত ক্ষ-প্রসাদ

ও আঁচ খেকে নামিয়ে উপরোক দুখনাত দ্রবোর যে কোন একটি মিশিয়ে ভাল করে নেডেচেড়ে আবার কিছুক্ষণ আঁচে বসিয়ে সামান্য কৃতিরে নিন। অনু ব্যহ্মনের সঙ্গে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করণ ।

বিঃ দঃ খাক নিজের রসেই নিজে সিদ্ধ হবে। ব্যব্ধতি ধান দেবেন না। বরং ভারতে ভালতে রাগটা একেবারেই ভকিয়ে ফেলুন।

বাদাম শাক

ক্ষকাভার সি এল, ব্রোরিয়ার স্থাক পাচক ঠাকুর একদিন এই ব্যবস শাক নায়া ফনেছিলেন। শ্রীল প্রভূপাদ বন্ধনা দেখীকে উৎসাহিত করেন ঠাকুরের রাশ্রা মেখে অভিফেতা সক্ষয় করার দ্বানা এই পদটি তারই ফলঞ্চি।

উপকরণ ঃ সৌমে ১ জাল করে; ডিনেবাদাম, ১ াল গ্রম জল; ৩ টেবল চামচ ধি বা তিবের ডেক্স হোট ১ চামচ কালো সর্বে। চেটে আধ চামচ আন্ত জিরঃ, সামান্য মেথি সেড় টেবদ চামচ হুড় আদ টেবদ চামচ তাও। খালা কৃচি, স্থাট ১ চামচ কাঁচা মন্ধ্রে কৃষ্টি, ১ কেল্ডি পাক (পুরে। কৃষ্টি করা), সিকি কাপ কুনো নারকেন কেল্ডা; ছোট ১ চাম্যত মুক্ত ২ টেবল চাম্যত কৰ দুখেল সৰু ১ চিমট, আক্ষেত্ৰ চুৰ্গ, কিছু মাধৰ, কিছু বোৰুৰ ট্যালো

গ্রন্তত পদ্ধতি ঃ

- 🗴 ব্যাদাম ভাল করে পরিকার করে ধুয়ে একরন্ডে ভালে ভিজিয়ে রাস্থন । পরের দিন জল খরিয়ে খোসা ছাড়িয়ে দিন। ছালে পুননায় ধুয়ে দিন।
- ২ , মাঝামান্তি আহে যি গরম করন। গরম হলে **ভার সশলা এবং ওড় ঢেলে** ওাজুন মশনা তাঞ্চা ভাঙা হয়ে ৫৬ যখন সংমান্য আঠালো হতে, ভখন আনা, লক্ষা, শহন, ধাদাম নারকেল এবং মুন ঢাকুন , ঢেকে আঁচ কমিয়ে দিল : ১০ মির্নিট পরে ঢাকনা পুলে নেতে দিন প্রয়োজনে সামান্য কাশ মেশাতে পারেন। আরও ১০ মিনিট সিছ করুন।
- ৩। সর, আয়ফল চুর্ণ মিশিয়ে ১-২ মিনিট গরম করুল। নেডেচেড়ে নামিয়ে নিন। সঙ্গে লেবু এবং মাখন দিয়ে অনু সহযোগে শ্রীকৃষ্ণকে নিকেন করুন।

বাঁধাকথির কোপ্তা

শ্রীয়ন্ড ভক্রপকান্তি পোষের বাড়িতে একবার এক গিশাল ভোজের আরোজন করা হয়। সেখ্যনে ১০৮টি পদ বান্য করা হয়েছিল। যমুনাদেবী সেই ভোজে উপস্থিত ছিলেন সেখানেই তিনি এই বাধাকপি কেণ্ডোর স্থাদ আধ্যানন করেন যদিও বাধাকপি কোপ্তায় সাধারণতঃ ট্রমাটো মন ব্যবহার করা হয়, সেদিবের এই কোগুটিতে টফ মিষ্টি তেঁড়লের সস ব্যবহার করা হয়েছিল।

উপকর্ম : সাড়ে ও কাপ পুর চিকল করে কৃষ্টি করা কটি বাঁধাকপি, ১-২ খানা **নাম কঁটো দতা কুটি, আন** ইমিন পরিয়াল খেলে ভূ তানো আলা কুটিন মিকি কাপ ঝুমো নারকেণ কোরা; ছোট ১ চামচ হনুদ, গ্রেট ১ চামচ গ্রম মশলা; ৩ টেবল চামচ ভারা ধনেপাতা কুটি; ছোট ১ চামত কুন, ভোট ১ চামচ বেকিং পাউডার ১ নিটার যি, প্রায় ১ ফাপ ধ্যেনা বেসনে (মাপার আবে চেলে বেওয়া) ।

প্রস্তুত গছতি ঃ

- ১। বাধাকপির কুর্মিতলি জনে করে ১টকে দিন। সঞ্চে লায়া কুন্যে আদা কুচি বা বটো, নারতের কোরা, হদুদ, গরম মণবা, ধনেপটো কুচি দুন এবং বেকিং পাউজার ্রেশ্যন। প্রথম দিনে বেসন নেশ্যকের না ।
- ২। একটি তারী কড়াইতে ও ইন্দি পর্ভারতার বি গ্রম করান। যি উপযুক্ত শ্রম হলে চটকানো বাঁধকলি মিপ্তৰে বেসন মেশাম তালকলি নুসুদা লাক নিপত বাসের প্রিমাণ কেশে এমনভাবে শেষৰ মেশ্যন মাত্র গেলে গেলে বভাল বাত তৈরি কৰা যায়, ভাৰন ৰেন্দ্ৰ বুৰ বেলি না হয়। বেন্দৰ খুল ধেলি হুলে ভোঙা লাভ হলে এবং ইমান্টোং বস प्रकरक मा (

আঁচ সামানা ৰাডিয়ে দিন (১৮০°C)। খোল কিংল সামান প্ৰায় আকাটোৱা ও-৮ বানা কোণ্ডা তৈত্তি করে থিতে হাঙ্ক। আঁচ বেন ১৭০° নেন ২ ৮৫ নাঁচে সা সায়ে হ্বর্বাৎ সাঝাসাঝি হয়। কোপ্তা থখন উপরে ভেনে উঠার 🛝 ল 🕞 যে লাল ফিয়াডে **খাকন । চায়দিকে সমানভাবে বাদামী ধর্ণ ধারণ করলে** নামিকে যি অবান । পরাওতী কিন্তি **জন্ধার কালে আঁচ আবার আর্থের মন্ড (১৮০°C)** সামান্য বাজ্যন। একট ভাবে সব *ব*োজা ভেজে বশব্যক্ত টম্যাটো সমে ফোটান কিংবা টক-মিটি ভেড্ড সম (সম্বাযুক্ত) সংযোগে শ্রীকৃষ্ণকে নিকেন করুন।

মালাই কোপ্তা

শ্বক সন্ধি

এই কোপ্তা উৎসব অনুষ্ঠানের দিনে রান্ন্যু করার উপবুক্ত।

উপকরণ : ৪৫০ গ্রাম হানা, ৩ টেবল চায়চ মরদা; ১টি ডাজা কাঁচা লয়ার কুটি; ১ টেবল চায়চ ধনেপাতা কুটি; ছোট আড়াই চায়চ বুন; ১ লিটার দি বা তেল; ৬ খানা মাঝারি আয়তনের টম্যাটো, ২ টেবল চায়চ ঝুনো নারকেল কোরা; ছোট ১ চায়চ ধনের ওঁড়া; ছোট ১ চায়চ আদা কুঁচি; ছোট ১ চায়চ আন্ত জিরা; ছোট সিকি চায়চ হিং (হিং -এর ওণডেদে মাঝাভেদ হবে), ২ টেবল চায়চ ছি; ১ বু কাশ খসমালাই; ১ টেবল চায়চ ধনেপাতা কুচি

হাতুত পদ্ধতি ঃ

১ ছালা খুব ভাল করে মাধুন সঙ্গে ময়দা, কাঁচা নয়া, ভাজা ধনে পাতা কুটি, এবং ছোট ১ চমেচ মুন মেলান : আরও কিছুক্তর মাধামানি করে উপাদানতালি সমানভাবে মিশিয়ে দিন । এবার তা থেকে ছোট চোট রসপোল্লার আকারে গোল্লা তৈরি করুন।

২। একটি ভানী কড়াইতে যি গরম করুল। ধোয়া ওঠার পূর্ব মুহূর্তে কড়াই-এ একসঙ্গে যড়গুলি বল ওালা সম্ভব, ডড়গুলি করে ছাড়ুন। খাদামী বর্ণ ধারণ করলে নামিরে দিন।

- ও। টম্যাটে নিদ্ধ করে যুটে নিন। খোসাঙলি ছেঁকে ফেলে দিন।
- ৪ া অবশিষ্ট নৃন এবং ধনেপাতা ছাড়া সমত্ত মশলা এবং নারকেল বেটে একটি লেই-এর মতো তৈরি করুন
- ৫ একটি মাথারি আয়তলের সমপ্যানে ২ টেবল চামচ থি পরম করুন। তাতে মশলা-নারকেলের শেইটি ১ মিনিটের মতে; ভালুন। সঙ্গে টম্যাটে। সস, বসমালাই, ধ্রেপাত; কুটি এবং অবলিষ্ট লবণ মেলান। ১০ মিনিট সিদ্ধ করুন। মারেমধ্যে নেড়ে দিন, কোপ্তা বলগুলি সেই সঙ্গে ১০ মিনিট রেখে প্রাকৃষ্ণকে নিকেন করুন।

হানা পালং কোণ্ডা

উপকরণ 1 ৪৫০ থাম ভাজা পালং বা যে কোন পাক (ধুরে কৃটি করে ৫ মিনিটি সিদ্ধ করা), ৬ কাপ দুধের ভাজা হানা; ১ টেবল চামচ খোসা হাড়ানো আদা কৃটি; ১-২ বানা থাল কাঁচা লক্ষার কৃটি; হোট সিকি চামচ হলুদ, হোট সিকি চামচ হিং (হিং-এর থণভেদে মাত্রাভেদ হতে পারে), ১ চিন্টা ভায়ফলচূর্ণ; ছোট আধ চামচ গ্রম মপলা; ছোট ১ চামচ নৃন; পৌনে ১ কাপ ছোলা বেসন (মাপার আগে চেলে নেওয়া), ঝুনো নারকেল কোরা বা বাদামের গুড়া (ঐচ্ছিক); ১ লিটার দি।

গ্রন্থত পদ্ধতি ‡

শাক একটু ঠাল হলে হাতে চেপে যথাসত্তব জল বের করে দিন

২। পরম এবং নরৰ হালা খুলে একটি তকমো কাপড় চেপে চেপে বাড়তি জলটা চূবে নিন। হাতের গোড়া দিয়ে পুব কয়ে মাধুন। মাস আদা কৃচি, লব্ধা কৃচি, হণ্দ, শাক, বিং, জায়কলচ্প, গরসমশ্লা, নুন এবং ু কাশ ছোলা বেসন মিশিয়ে আরও মাধুন এবং ভূলভূলে করুন। হাতে গোগে থাকা ছালা ভাল করে ভূলে নিয়ে হাত ধুয়ে তকিয়ে নিন

ও। ভবনো হাতে একটু তেল নেখে মিশ্রগটিকে ১৬-১৮ থানা সমান ট্রুকা করুন এবং মসুগ করে গোল ককুন। বনগুলির উপরে অর্বালট ছোলা বেসন ছিটিয়ে দিন

৪। একটি ভারী কড়াইডে আড়াই থেকে তিন ইঞ্চি গভীরতায় ছি গ্রম করুন একটি একটি করে ৫-৬ বানা বল ছাড়ন , সব সময় বীরে ধীরে নাড়ুন এবং চারদিকে সমভাবে বাদানী বর্ণ ধারণ করলে নামিয়ে গেলুন কোন সস সহযোগে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন সক্ষন।

আলু পনির কোপ্তা

সামা রকমে এই কোণা তৈরি করা যায় উত্তর ভারতে পনিবের (শক্ত ছালা) সঙ্গে ধনেপাতা কৃতি, মশলা ও আধাসিক আপু কুচি মেখে এই কোণা রাল্লা করা হয় আবার ওজবাটে সিদ্ধ আপু চটকে মিরে তার সঙ্গে পমির কৃতি মেখে তা তৈরি করা হয়। সাধারণকঃ কাড়ি কিবো মশলাযুক্ত টম্যাটো রসে ফুটিয়ে এই কোণা পরিবেশন করা হয়।

কোরার উপকরণ ঃ ও তাপ দুধ থেকে তৈরি পনির (শব্দ ছানা); ও খানা আধা সিহু আদু (কৃতি করা কিংবা চটকানো) ও টেবদ চামচ ধনেপাতা কৃতি; ও টেবল চামচ বিভিন্ন রক্ষের বানার কৃতি মিশ্রণ, ছোট আধ চামচ হলুদ; ছোট সিকি চামচ হিং (হিং-এর তথিতেদে মানা ভেল বতে পারে); ১ টেবল চামচ খোসা ছাড়ানো তাজা আদা কৃতি, ১-২ খানা ঝাল ভালা গছা কৃতি; ছোট আধ চামচ আমচুর বা ছোট ১ চামচ দেবুর রস, ছোট দেও চারচ মুন।

বেসনের লেই করার উপকরণ ঃ সুলি ছোলা বেসন (মাপার আগে চেলে নেওরা), ছোট নিকি চামচ দূল; আন টেবল চামচ ধনের ওড়া, ছোট ১ চামচ গলা ছি ১ এপ ঠান্তে জল; ১ নিটার ছি।

প্ৰস্থুত পদ্ধতি :

১। একটি বারকোদে পনির রেখে হাতের গোড়া দিয়ে মাখতে থাকুন পনির বখন ১০০ে মার্বতে নতম এবং তৈলাক্ত হবে, এখন কোন্তার অন্যান্য দর উপাদান ফিশিয়ে

শাক সঞ্জি

Sa

আগ্নও কিছুকণ মাধুন। সব উপাদান ভাল ভাবে মিশ্রিত হলে হাত ধুয়ে হাতে একটু তেল মেগে নিয়ে ১২ খানা বন তৈরি করুন এবং বলগুলি সামান্য চেন্টা করে একটি প্রান্টিকের কাগজ দিয়ে চেকে রাপুন।

৩। অপর একটি পারে ছোলা বেসন, নুন, ধনে ওঁড়া, এবং গলা যি সংখুন। আধ কাপ ধার্ম মিশিয়ে ভাল করে মুটে নিন। ধীরে ধীরে আরও একটু জন মিশিয়ে লেই-এর মধ্যে করুন

৪ একটি ভারী কড়াইতে ১ নিটার খি গরম করুন। যি উপযুক্ত গরম (১৭৩°C) হলে একটি একটি করে ৪-৫ খানি কোণ্ডা বেসন নেইতে চুবিয়ে সভর্কভাবে গরম বিতে ছাড়ন বেশি কোণ্ডা এক সঙ্গে ছাড়লে আঁচ নেমে মানে, ভাই ৪ ৫টির বেশি ছাড়বেন না। দু'দিক বাদামী বর্ণ ধারণ করকো নামিতে, পরে মণ্ডাযুক্ত টম্যাটোর রসে কৃটিয়ে কিংবা টম্যাটো সম্বেদ্ধ প্রেক্ত নিবেদন করুন।

পনির মহারাণী (৪ জনের)

১৯৬৮ সালে মান্ত্রিলে শ্রীল প্রভূপান ওঁরে বাসেপ্তার দিনে স্বহতে এই পদতি রান্না করেন মন্নাদেরী তার বাত্যয় মধ্যসন্তব পদতির প্রস্তুত পদ্ধাত এবং পরিষাণ টুকে রেখেছিলেন। অবশ্য ধ্যেপান্তা হাতের কাছে না বাক্যর প্রভূপান বদেপাতা হাড়াই প্রতি সেদিন রান্না করেছিপেন।

উপ্লছণ ঃ সোয়া কাপ পনির (আধ ইজি ধরফির আনাতনে টুকরো করা); ২ টেইল চামচ ছোলা বেদন (চালা) কিংবা আটা; চোট ১ চামচ আন্ত ডিরা, আধ কাপ যি; ১ কাপ টম্যাটোর টুকরো; ১ চিমটা সিমলা মরিচ, ছোট সিকি চামচ হলুদ; ২ । কাপ জল বা আধনির ঝোল বা ছানার জল, ছোট পৌনে ১ চামচ নুন; ২ টেবল চামচ ধনেপাতা কুচি।

প্রভুক্ত গদ্ধতি ।

১ ং পনিরের টুঞ্চয়োগুলি একটা পাত্রে ছড়িয়ে নিন এবং উপরে কেমন হিটিয়ে দিন । আলজেলেরে নাড়াছাল্ল করে ১৬ মিনিট রেখে দিন । ২০৮ একটু অভিশ্বে বারে ।

২। একটি ভারী সসপ্যানে মধোমাঝি আঁচে যি বরম করক। পৌচা ওঠার সংমান্য আগে পনিরের টুকরাওলি ছাড়ুন। আনতোভাবে নেড়েচেডে, এনশহ বে ভান্ত্ন বেন টুকরাওলি চারদিক থেকে সামানভাবে বাদামী বর্ণ ধান্তা করে। ভুলে যি করে।

ত সসপ্যানের অধ্শিষ্ট বিতে জিরা ছাড়ুন। সামান্য ভাজে হলে উম্মাটো, সিমলা মরিচ এবং হলুদ ছাড়ুন। ৩ ৪ মিনিট রান্না করার পর অর্থান্ট সকল উপনোন এবং জজা পনির মিশিয়ে আঁচ চড়িয়ে দিন ভুটে উঠলে, আঁচ কনিয়ে ১২ মিনিট জেনে রাখুন। খ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করন

नाकदा

শ্রীটেডনাচরিতামৃতে শ্রীমন্বহাপ্রভ্র গুরিচা মার্জনের কাহিনী অত্যন্ত সুন্দরভাবে বর্ণিত হয়েছে। মহাপ্রভূ সমস্ত ভন্তদের নিয়ে মারাদিন ধরে গুরিচা মার্জন করানেন নৃত্য নির্ভেশনি অনুষ্ঠান সমাপ্র করে, মহাপ্রভূ সমস্ত ভন্তদের নিয়ে মহাপ্রসাদ প্রহণ করিছে কমনেন। অসংখ্য প্রকার মহাপ্রসাদের অয়েজন করা হয়েছিল তাদের কিছু কিছু মাম্ম শ্রীটেডনাচরিতামৃতে উল্লেখ করা হয়েছে। যেমন, অমৃত গুরিকা, অমৃত রামাবনী, মরপুরি ইতাানি। তার মধ্যে লাফনাই ছিল সবচেরে সানাসিদে সজি টেডন মহাপ্রভূ বলছিলেন, উৎকৃষ্ট পদগুলি যেন ভত্তদের পাতে দেখায়া হয় আরু মহাপ্রভূ বলহু প্রত্ লাফরা বায়নই আরাদন করতে চেয়েছিলেন।

উপকরণ ঃ ৩ খানা বঁটা লয়া, আধ ইঞি আদা, ১ টেনদ চানচ কালো সরবে সিকি বাপ খোলা ছাড়ানো চিনেবাদান (দুখানি করা), ৪ কাপ ডাল ব আখনির কোল ছোট আধ চানচ হপুন, ১ টেবল চানচ ওড়া ধনে ১ টে লে চানচ ওড়া কোট ২ চানচ দুল, ১ টেবল চানচ নাখন (কবণ ছাড়া) ফিংবা ফোট আদ চানচ ভিল ভেল ৫ প্রকাশ শাক্ষাজি প্রায় ভিন পোয়া (টুকরো করা) ১ কাপ টানাটো। টুকরো করা), ছোট লোয় চানচ আন্ত জিলা, ছোট নিকি চানচ খোলা, ছোট সিনি চানচ কালে জিলা, ১ খালা ভিজ্ঞপতো; ২ টেবল চানচ ঘি কিংবা বানান ভেল, ছোট সিনিক চানচ পোলমারিচের ওড়া, জ্ঞাধ টেবল চানচ লেবুর রব; ৩ টেবল চানচ খনে পাতা ফুলি,

এন্ততি গছতি :

১। শহা, আদা, কালো সরবে এবং বাদাম শিলনোডা বা ব্লেডারের সাহায়ে চূর্ণ করুন। সমে হবুদ, থনের ওঁড়া, গুড়, নুন এবং ১ কাপ ডাল মিশিয়ে চন্দনের মডো মিটি করুন।

২। এবার অর্থনিট জল এবং উপরোক্ত মশলা-মিশুগটি একটি গামলায় চালুন। তাতে মাখন বা তেল (কিংবা থি), সজি এবং টয়্যাটো মিশিয়ে কড়া অঁচে সিদ্ধ বাকুন কুটে উঠলে আঁচ একটু কমিয়ে তেকে দিন এবং সৃসিদ্ধ ককুন (যে সমস্ত সৃদ্ধি সিদ্ধ হতে সময় নের, সেইগুলি একটু ছোট করে কটা বাঞ্চনীয়)।

ত। ত্বন্য একটি ভারী কড়াইতে দি গরম করুন। তাতে ভিরা, মৌরী, কালো জিরা এবং এবং তেজপাতার ফোড়ান দিন। ফোড়ান সামান্য বাদামী ধর্ব ধার্য করুলে লাফ্রার

শাক সঞ্জি

মধ্যে চেলে দিন এবং সঙ্গে সঙ্গে নেড়েচেড়ে চেকে দিন। ভোগ নিবেদনের আগে গোলমন্বিচের র্ডড়া এবং লেবুর রস মেশান। ধনেপাড়া ছিটিয়ে মহাপ্রভূকে নিবেদন করুন।

দই বেণ্ডল (৫ জনের জন্য)

বেজন রাইতা বৃবই সৃষাদু এবং উৎসব অনুষ্ঠানের উপধোণী। বেগুন ভেজে গুরুষা সিদ্ধ করে কিংবা এজেনে সেঁকে— তিন জাবে এই রাইতা করা যায়। তিনটির ভিনরক্ষ স্বাদ এখানে আমরা বেগুন ভাসা খিতে ভেজে যে রাইতা হয়, ভার বর্ণনা করছি।

উপকরণ 1 ১ টা মাঝারি সাইজের আন্ত বেওন (বোঁটা সহ); আড়াই টেবল চামচ থি; ছোট আধ চামচ কালো সরখে; হোট আধ চামচ আন্ত বিবা; হোট সিকি চামচ হিং চূর্ণ (হিং-এর গুণতেরে মাত্রা জেন করতে হবে); হোট ১ চামচ নুন; ১ চামচ নুন; ১ চিমটা সিমলা মরিচের গুড়া; হোট আধ চামচ গরম মণলা; ছোট আধ চামচ হনুন; ১ বাল টক দই; সিকি কাপ খসমালাই, ২ টেবিল চামচ গনেপাড়া কুচি।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

- ১ বিশ্ববিদ্যালয় করি করে করে প্রাপ্ত করে বিশ্ববিদ্যালয় বিশ্ব
- ২ একটি ভারী কড়াইতে কোড়ানের জন্য মাঝারি জাঁচে কিছু যি গরম করুন। ধোঁয়া উঠার একটু আগে কালো সর্বে এবং অন্তে গ্রিরা ছাড়ুন। সর্বে ফুটে পেলে হিং ছাড়ুন দু-এক সেকেন্ড নেড়েকেড়ে ভাজা বেগুনতলি ছাড়ুন। ছোট আধ চাম্চ পুন, নিম্লা মরিচ, হলুদ এবং গরম মশলা দিয়ে চট ভাগদি নেড়েচেড়ে নামিয়ে রাবুন।
- ৩। দই, গসমালাই এবং অবশিষ্ট মূল এক সঙ্গে কেটিয়ে নিন। খনে পাতা কৃটি মোশান বেন্তন একটু ঠাবা হয়ে এলে দই-এর মধ্যে চেলে একটা হান্তল দিৱে নাড়াচাড়া কালন (বেণ্ডন খুব গরম খাকলে দই কেটে ভাল বেরিয়ে যাবে।) উপারে কিছু ধনেপাতা ছিটিয়ে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

দৃষ্টব্য ঃ অনুরূপভাবে দই ফুলকপি বা দই আলু বানা করা যায়।

ছানা রসেদার

১৯৭২ সালে কলকাতার শ্রীশ্রীরাধাগোবিন্দ মন্দিরে ফ্যুনাদেবী এই পদটি প্রথম রাশ্রা করেছিলেন। শ্রীল প্রভূগাদ তা খেরে বলেছিলেন, 'ফার্স্ট ক্রাস ' পদটি রাশ্রা করতে হলে ছানা বলু এবং টয়াটেঃ রমা আলাদাভাবে তৈরি করতে হবে

ছানা বলের উপকরণ :

8 লিটার বাটি দুধ; আধ কাপ লেবুর বস, দেড় টেবল চামচ আটা বা ময়দা, ও টেবল চামচ বি; ৭ বানা মাঝারে আদু (মিন্ধ করে খোসা ছাড়িয়ে চটকানো); ছোট ১ চামচ দুন; ছোট নিকি চামচ হলুক, লেড় কাপ ভাজা কড়াইওটি (সিন্ধ করে চটকানো); ছোট নিকি চামচ গরম মপনা; ছোট সিকি চামচ সিমলা মরিচ; ছোট আধ চামচ চিনি; ছোট আধ চামচ দুন; ২ টেবল চামচ ভাজা ধনেপাভা কুটি (পাওয়া গোলে); সিকি কাপ চানা ছোলা সেবন কিংবা আটা বা ময়না; ছানার বন্ ভালার জন্য পর্যাও ছি.

ট্যাটো বনার উপকরণ ৫

নিকি কাশ কাক্ৰাদামের কুটি; ১ ইঞ্জি তাজা আদা, আধখনো নাঁচালয়া, আধ কাশ কল; আধ টেবল চামচ খনে চুর্ল, ছোট ১ চামচ জিরা চুর্ল, ছোট আধ চামচ হলুদ, ৫ টেবল চামচ খি, ছোট ১ চামচ আন্ত জিরা; ১ ইঞ্জি দারুচিনি; ৪ খানা আন্ত লবস; ৩ কাশ টমাটো কুঠি; পৌনে এক কাশ নতুন ছানার জল বা পানীয় জল; ছোট ১ চামচ নুন; ২ টেবল চামচ খনে পাতা (পাতায় গোনে)।

প্রকৃত পদ্ধতি ঃ

১। দৃধ কোটান। সব সময় নাভাতে থাকুন। ফেনা উঠলে আঁচ কমিয়ে লেবুর রস ছিটিয়ে বীরে বীরে বাড়তে থাকুন। ছানা কাটলে পরিছার কাপড় দিয়ে জল ঝরান। ছানার জল জনটি একটি কীলের পাতে সংগ্রহ করুন। কোন তারী জিনিস চাপা দিয়েও ছানার জল দ্রুত বরানো ফেতে পারে।

২। ব্ৰুল করে গেলে, ছানা পরম থাকতে থাকতে তাতে বেসন বা ময়দা ছিটিয়ে হাতের ভালু দিয়ে চটকান। ছানা বৰন মিহি হয়ে আসবে, তা থেকে ১২ খানা বলু তৈরি কর্মন এবং মসুপতাবে গোল কর্মন।

- ৩ ৩ টেবল চামচ যি গর্ম করুন। ডাড়ে চটকালো আলু, বুন এবং হলুদ দিয়ে ৩-৪ মিনিট নাড়ডে বাকুন ভুলে একটি পায়ের রাখন।
- ৪। অবশিষ্ট যি গরম করুল তাতে চটকালো কড়াইউটি, গরম মশলা, দিমলা মরিচ চিনি, সুন এবং ধনেপাতা দিয়ে ২-৩ মিনিট নাডুন। তুলে অপর একটি পাত্রে রাখুন
- ৫ ঠাখা বলে চটকানো আলুর ১২ খানা এবং চটকানো কড়াইওঁভিরও ১২ খানা ভাগ কক্ষন। এবার ১ ভাগ চটকানো আলু নিয়ে হাতের ভাপুতে চাপাচির মতে। করে অল্ল প্রসারিত কর্মন মাঝখানে এক ভাগ চটকানো করাইওঁটি দিয়ে চারদিক থেকে চেকে দিন এইকভাবে ১২ খানা ফাল ক্ষমণ।
- ৬। অনুদ্রপভাবে হান্যর বনগুলিকেও একটা একটা করে ছোট চপোটির সভো প্রসায়িত করণে এবং মানাখানে একটা করে আলুর বন দিয়ে চার্যদক থেকে বন্ধ করন। একট ভাবে সম্প্রতি করণ। এবলের বলগুলিকে বেসনের ওপর একটু গড়াগড়ি করান এবং বাড়তি বেসন বেড়ে ফেলুন। এবার দি গরম করে বলগুলি বাদামী করে ভাজুন।
- ৭ : বাদাম, আদা এবং লন্ধা একরে বেটে নিন। সঙ্গে ধনের ওঁড়ো, জিয়া এবং হনুদ মিশিয়ে আরও বাটুন কিংবা মিগ্রন যন্ত্রে মিগ্রিত করে একটি কাপে রাখুন।
- ৮ মাঝারি আঁচে যি গ্রম করুন। জিরা এবং লবছের ফোড়ন দিন। ১০/১৫ সেকেন্ডের মধ্যে উম্যাটো কৃচি এবং বাটা মশবা চালুন। নাড়তে অকুন। টমাটো যথন ক্ষিয়ে আসতে, তথন অবশিষ্ট উম্যাটো, ছানার স্বাল এবং নুম দিয়ে আঁচ ক্ষিয়ে ঢেকে দিন। ২০/২৫ মিনিট সিদ্ধ করে রঙ্গা সামানা খন করুন।
- ৯ একটি থালার রসা ঢালুক বলগুলি আর্থেক করে কটেন, কটে। দিকটা রসার মধ্যে ভ্রান ধনেপাতা কুটি থাকলে ছড়িয়ে নিন। ব্রীকৃক্ষকে নিবেদন করে মহাপ্রসাদ পরিবেশন করন্দ্র

ষষ্ঠ অধ্যায় চাটনী এবং রাইতা পেঁপের চাটনী

এটি প্লান্টিক চাটনী নামেও পরিচিত প্রীযুক্ত তরুণকান্তি ঘোষের বাড়িতে এই চাটনী থেকে যমুনাদেখীর কাছে তা খুব জাল লেগেছিল তিনি পাচক ঠাকুরকে জিজ্যাসা করে নেটি লিখে নেন।

हेशक्वव :

১ কেন্ত্রি কাঁচা পেঁপে, আধ সের চিনি, হোট সিকি কাপ হাঁকা গেবুর রস; ছোট সিকি চাক্ত নূন; ১ খানা কাল কাঁচা করা।

প্রকৃত পদ্ধতি ।

- ১। পৌশে প্রথমে গগায় পৃ'ফালি করে কাটুন। খোলা ছাড়ান এবং বীজ চেলে দিন প্রতিটি ফালি পুনরার গযার দু'ফালি করুন। এবার প্রস্থে শীপরের মডো পাওল করে পৌশের ফালি কটিডে থাকুন।
- ২। একটি সমল্যানে চিনিও অস যেশ্যন। আরু আঁচে চিনি ওলে নিন তাতে পেঁপের কালিওলি কেশে অরু আঁচে সামান্য সিদ্ধ করন। পেঁপে একটু নরম হলে ছাঁতনি দিয়ে। ভূবে অন্য একটি শত্যে সাধুন।
- ৩। জন ও চিনির মিশ্রণটি ফুটিরে খন করুন। আঠা আঠা হয়ে পেলে পেঁপের টুকরা, শেবুর রস, মূন ও কাঁচা পরা চেড়ে দিন পেঁপেগুলি এমনতাবে সিদ্ধ করুন যেন নরম হয় অথচ আন্ত থাকে। থকখনে খন হয়ে এলে নামিয়ে ফেলুন খ্রীশ্রীরাধাসাধনের সেবায় ভোগ নিবেদন করুন।

পাকা টম্যাটোর চাটনী

কশকাতার মহাত্মা গান্ধী রোডের বিখ্যাত রাধাগোবিদ্দ মন্দিরের এক পাচক ঠাকুর বেশ চমকোর করে এই উদ্যাটো চাটনী রাল্লা করতেন। যমুনাদেবী সেখান থেকে তা লিখে নেম।

डेशक्द्रा :

ও টেবল চামচ বি বা সরবের তেল, ছোট আধ চামচ মৌরী, ছোট সিকি চামচ কালো জিরা; ছোট সিকি চামচ জিরা; ছোট সিকি চামচ কালো সরবে, আধর্থানা ডেজ পাতা, ১-২ খানা লাল শুকনা লক্ষা; ্টু কাপ পাকা টয়াটো (খোসা ছাড়িয়ে টুকরা কন্তা); ঠুকাপ খেলুর গুড় বা আলগুড়; ঠুকাপ উচ্ছুল কিশ্মিশ; ছোট সিকি চামচ হলুদ; স্থেট আধ্ চামচ নুন।

থত্ত গছতি :

- ১ একটি ভারী কড়াইতে যি গ্রম করুন। খোঁয়া ছাড়ার পূর্ব মুহূর্তে মৌরী, কালোজিরা, জিরা এবং কালো সরবে ছাড়ুন। সরবে ফুটে গেলে তেজপাতা এবং অকনো লভা চাড়ুন। ৫ সেকেন্ড পর ট্রমাটোর টুকরাঞ্জি চালুন। নেডেচেড্রে মেশান। মাঝারি আঁচে ১০ মিনিট সিদ্ধ করুন।
- ২ অবলিষ্ট উপাদাওলি মিশিয়ে আরও প্রায় ২০ মিনিট ফোটান। মাঝেমধ্যে নেজে দেবেম যম থক্থকে হলে নামিয়ে অনুবায়ন সহযোগে খ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

ব্রীল প্রভূপাদ স্বয়ং সংক্ষেপে এই টমাটো চাটনী রাম্রা করতেন, অবচ বেশ সুস্বাদূ হত। তাঁর সূত্রটি যোটামুটি নিয়ন্তপ-

উनकर्ग इ

২ টেবল চামচ খি, ১-২ খানা ওকনা লঙা; হোট ১ চামচ জিরা, ১ ইঞি দরেন্টনি; স্বী লাপ টম্যাটো (টুকরো করা), ৩ টেবল চামচ বেজুর ওড় বা আখের ওড়; গ্রেট আধ চামচ নুন।

প্রবৃত পদ্ধতি 1

দ্বি গ্রম করে উপরোজভাবে শুকনা কয়। জিরা, এরং দারুচিনি কোড়ন দিন। সতর্কভাবে ট্য্যাটো, গুড় এবং নূন মেশান। ১৫ মিনিট নাড়ভে গাকুন। থকথকে খন হলে নামিয়ে ফেশুন অনু ব্যস্ত্রন সহযোগে শ্রীকৃষ্ণকে নিকেন করুন।

বাদাম চাট্নী

মধ্যপ্রদেশের অন্যতম বৃহৎ থামারের মানিক শ্রীযুক্ত বি শর্মা একবার শ্রীল প্রভূপাল এবং তাঁর কিছু শিষাকে তাঁর গৃহে আমন্ত্রণ করেছিলেন। সেগানে সম্বীতন এবং প্রবচনের পর, প্রচুর পরিয়াণে অতান্ত সৃত্বাদ্ কৃষ্ণপ্রসাদ বিভরণ করা হয়েছিল। ভার মধ্যে এই বাদায় চাটনীটিও ছিল এবং শ্রীল প্রভূপাদ তা শছন্দ করেছিলেন। তিনি তাঁর ব্যক্তিগন্ত রাধুনী শ্রীমতী যমুনাদেখীকে উৎসাহ দিরে বলেছিলেন ঠাকুরের কাছ থেকে পদটির প্রভূত প্রণানী লিখে নেওয়ার জন্য পরবর্তীকালে শ্রীমতী যমুনাদেখী এই পদটি তাঁর রাল্লার প্রন্থে প্রকাশ করেন রাব্রা করতে সময় লাগবে : ৪৫ মিঃ

শরিমাণ — দেড় কাপ

উপকরণ ঃ একটা আয়লকীর প্রিমাণে ঠেওুন; পৌনে এক কাপ গরম জল; বজু ১ চামচ বি, বাদাম ডেল; ১ কাপ খোলা ছাড়ানো কাঁচা বাদাম (দু'ফালি করা), ছোট ২ চামচ খনেবীজ; পৌনে এক কাপ ঝুনো নারকেল কোঁরা, ছোট ১ চামচ লবণ; ১-২টা খাল কাঁচা লম্বার কুচি; বড় ১ চামচ ওড় (ডাল ওড় কিংবা পাটালী বাঞ্জনীয়), সিকি কাপ জল।

চাটনী এবং বাইতা

প্রকৃত প্রবাদী :

>। প্রথমে শরন জলের মধ্যে ডেঁতুলটুকু ভিজিরে রাখুন আধ ঘটা পরে হাতে চটকে ডেঁতুলের সারাংশ বের করে নিন। এবার ভাল করে চালুনি দিয়ে ছেঁকে নিন। তেঁতুগের বন কাই একটা পাত্রে রাখুন।

২। অন্ন আঁতে একটি তারী বড়াইতে যি বা তেল গরম করল বাদাম এবং ধনেবীজ কেবে ডেরে নিন। যন যন নাড়বেন যাতে পোড়া দা লাগে। ৩-৪ নিনিট ভাজার পর নারকেল কোরা মিনিয়ে আরও কিছুকণ নাড়তে থাকুন সুগদ্ধ হুড়ালে এবং একটু বাদামী বর্ণ ধারণ করলে নিশ্রপটি বামিয়ে নিন।

ও। এবার এই মিপ্রশের সঙ্গের, ভেঁতুগের কাই, দুন, কাঁচা লগ্ধা, ওড় এবং জল মিশিয়ে ক্রেডারে মাধনের মতো করান। দেখাবেন যেন বাদাম ইড্যাদি শক্ত দ্বিমিসগুলি সম্পূর্ণক্রণে চুর্ণ হয়ে যার। প্রভার না থাকালে শিশনোড়াতে থাকা চালাতে পারেন। এবার অনু বাঞ্চন সহ শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন কর্মন।

নারকেল চাটনী

খোৰা, ইডনী, দোকশা, পকোৱা, বড়া প্রভৃতি মোনতা খাবারের সঙ্গে এই চাচনী বেশ গানানসই।

উপকরণ : দেড় কাপ শ্বনো বারকেল শ্বনি; দেড় কাপ দই (কিংবা) কাপ দই এবং আধ কাপ নাঠা); আধ কাপ জল; ১ টেবল চামচ ডাজা আলাকুচি, ছোট ২ চামচ ডাজা কাঁচালভার কুচি; ছোট বিকি চামচ গোলমরিচের ওঁড়া, ছোট আধ চামচ বুন, ২ টেবদ চামচ বি; ছোট ১ চামচ কালো সরবে; ছোট দেড় চামচ ডাঙানো বিউলি ডাল, ১২ খানা ভাজা কারিপাভা; ছোট সিকি চামচ হলদে হিং চুর্ণ । ১ নারকেল কৃচি; দই, ছাল, আদাকৃচি, লছা, গোলমরিচ এবং নুন এক সঙ্গে প্রেডারে দিয়ে লেই প্রস্তুত করুন কিংবা দই এবং ছাল ছাড়া সকলে শিলনোড়ায় বেটে পরে দই এবং ছাল মিশিয়ে নিব অবশ্য বাটার সুবিধার জানা সামান্য জন কিংবা দই বাটার সময়েও মেশাতে পারেন।

২ সাঝায়াঝি আঁচে একটি ভারী পারে ছি গরম করুন। ধোঁয়া ওঠার ঠিক পূর্ব মুধুর্তে কালো সর্বে ছেড়ে দিন সর্বে মূটে ওঠার সম্পে সম্পেই বিউলি ভাল ছাড়ুন। বিউলি ভাল সামান্য বাদামী বর্ণের হয়ে একে কারিপাতা এবং সবপেরে হিং দিয়ে সঙ্গে সঙ্গে মামিয়ে ফেলুন। ঠাবা করে নারবেল-দই-এর মিগ্রুণে ঢেলে দিন। কোবও নোনতা খাবারের সঙ্গে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেলন করুন।

তেতুল চাটনী

দোকলার সমে এই তেঁতুল চাটনী অত্যন্ত মানানসই।

উপকরণ ঃ তেঁতুল ৭৫ গ্রাম, বীরা হাড়ানো শেজুর ২০০ গ্রাম, ৫০ গ্রাম চিনি বা ৬৬: খ্রামাজা মতো দ্বণ, ভাষা জিবার ওঁড়া হও গ্রাম, তকনো দহার ওঁড়া ছোট টুচামচ :

প্রস্তুত প্রণালী ঃ সামানা জল খুব গরম করে তার মধ্যে তেঁতুল চটকে রন বের ক্রম। গ্রস যেন প্রত্যা না হয় এই রসের সঙ্গে অন্যান্য সমন্ত উপকরণ ভাল করে, মিশিয়ে ফুটিয়ে নিন। এই চাটনী ঘন হওয়া আবশ্যক। এবার নোকলা সহ প্রীকৃষ্ণকে নিবেদন কর্মণ

কাবলী চানা চাটনী

উপকরণ ঃ আধ কাপ শুক্রো কারলী চালা; ২ কাপ জাল, ২-৩ খানা শুক্রো লজ্ঞ; ১ কাপ টক দই; ২ টেবল চাম্চ মাবল; ছোট ১ চামচ মূল; ২ টেবল চাম্চ হি; ছোট ১ চাম্চ কালো সর্বে; ৮ খানা ভাজা কারিপাতা।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১ একটি ভারী কড়াইতে মাঝারি আঁচে চানা ভাত্রন। একটু ভাজা ভাজা হয়ে এলে মামিয়ে ছলে ভিজান , সারায়াত হলে ভিজিয়ে রাখুন। পর্যাদন ছল ঝরান।

২ এবার চানা এবং লঙ্কা একতে বাটুন সঙ্গে দই, মাখন ও বুন ফেশান : একটি পারে রাখুন ও। মাঝারি আঁচে যি গরম কঞ্চন। কালো সর্বের কোড়ন দিন। সর্বের সূটে উঠলে পাত্রটি আঁচ থেকে নানিয়ে কারিপাতা ছাড়ুন কোড়নটি চাটনীতে মেশান শ্রীকৃষকে নিবেদন কক্ষন।

চাটনী এবং রাইতা

অভ্ৰহর নারকেল চাটনী

উপকরণ ঃ ২ টেনল চামচ যি, ছোট আধ চামচ কালো সরবে, সিকি কাপ খোসা গুড়াশো অভ্যর ডাল, আধ কাপ জুনো নারকেল কোবা; ্ত্রী কাপ ঈষৎ গরম ডাল; ২-৬ খানা আল কাঁচা লফা; ্রী কাপ ফই; ছোট ১ চামচ নুন, গ্রেট সিকি চামচ হিং চুর্গ।

গ্ৰন্তত পদ্ধতি ঃ

১। একটি পাত্রে যাকরি আঁচে যি পরম করনন। কালো সংবের কোড়ন দিন সংবে কুটে উঠলে অভ্যুব ভাল ছাড়ন। ভাল ভাঙা হয়ে এলে ন্যরকোল কোরা মিশিয়ে আর একটি ভালন। কর সময় নাড়বেন।

২। এবার মিশ্রণটি বাটুন মিহি হলে অর্নান্ট উপদেন মিলিয়ে আরও একট্ট বাটুন। একটি পাত্রে রেখে ২ ঘন্টা তেকে রাখুন। বেশির ভাগ তরক পদার্থ বাটার পরেও মেশাতে পারেন। অনুবান্ধন সহযোগে শ্রীকৃষ্যকে নিবেদন করন।

কাজু চাটনী

উপকরণ ঃ ১ কাপ কাজুবাদাম; ছোট সিকি চামচ দেবুর রস; ছোট ১ চামচ মূম, আধ ইকি ভাজা আনা (বোসা ছাড়ানো); ১-২ থানা ঝাল কাঁচা পথা; ঠু কাপ জদ; ২ টেবল চামচ ধনেশাজা (গাওয়া গেলে)।

এত্ত গছবি :

কাৰু, পেবৃহ রস, নুন, আদা এবং লক্ষা মিকি কাপ জনের সঙ্গে মিশিয়ে বেটে নিন বা মেশিনে চর্গ করুন। মিহি হবে একটি শাত্রে সংগ্রহ করে ধনে পাতা কুঠি ফেশান . প্রধান ক্রেণের সঙ্গে শ্রীকৃষ্ণকে সিবেদন করুন।

আম-নারকেল চাটনী

উপক্রণ ঃ ২ খানা কীচা আম; সিকি কাপ ঝুনো নারকেল কোরা ১ টেবল চামচ তকনো কলের কৃচি (বেম আমনব্); ১ টেবল চামচ কমলারদ; ১ টেবল চামচ লেবুর বম, ছোট আং চামচ নুন; ১ টিমটা (ছোট ুচামচ) পাজিকা বা সিমলা মরিচের ওঁড়া

ባሎ

১ -২ খানা ঝাল कोচা नहां. ২ টেবল চামচ ভাল নারকেল তেল: ছোট ১ চামচ কালো সরবে: ২ টেবল চামচ ভাজা ধনেপাতা কৃচি (পাওয়া গেলে)।

অ্থাকৃত কৃষ্ণপ্ৰসাদ

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

- ১ আমের খোসা এবং বীজ ছাডিয়ে কৃচি ককন i সঙ্গে নারকেল কোরা, ওকনো ফলের কৃতি, রুমধা ও লেবুর রস, নুন, পাঞ্জিকা এবং কাঁচ্য লব্ধ মেশ্যন। আধ ঘটা তেকে ऋष्युन ।
- ২ নারকেশ তেল গরম করুল ধৌয়া উঠার পূর্ব মুহূর্তে কালো সরফের ফোড়ন দিন। সহয়ে মৃটে উঠলে পূর্বোক্ত মিশ্রণে ঢালুন। ধনেপাতা কৃচি মিশিয়ে শ্রীকৃষ্ণকে निट्यमन कड़न्त ।

পুদিনা চাটনী

মাধারণ সিঙাজা, লোকলা কিংবা পুরি জাতীয় নোনতা খাবারের সবে এই পুদিন। চাটনী পুৰই মানানসই

উপকরণ ঃ সৌনে দু'কাপ ডারা পুদিনা পাডা : ও টেবল চামচ অল: ২ টেবল চামচ মিহি চিনি ২ টেবল চামচ লেবুর রস; ২ টা ভাজা জাচা লক্ষা (কৃচি করা), সিকি কাপ ঝুনো নারকেল কোরা: হোট ১ চামচ দুন

থতত পছতি ঃ

পুদিনা পাতা এবং লছা ভাল করে ধুয়ে নিন ৷ এবার সব উপাদান একসঙ্গে মিনিয়ে ব্রেভারে চন্দ্রনের মতো কেই করে নিন : কিংবা অপ্ত অল দিয়ে শিলনোভায় বেটে পরে সামান্য জল মিশিয়ে কোন নোনতা খাবারের সঙ্গে শ্রীকৃত্যকে নিবেদন করণে।

বৃন্দি রাইতা (৪-৬ জন্মে)

ছোলা বেসন দিয়ে খুব ছোট ছোট বুনি তৈরী করে মশলাযুক্ত দই-এর সংস্থ নিশ্রিভ করে এই রাইতা প্রস্তুত করা হয় । এটি পাপ্তাবীদের একটি জনপ্রিয় পদ।

উপকরণ : আধ কাপ হোলা বেসন, ছেটি পৌনে এক চাসচ নুন; ছোট 🖞 চাসচ বেকিং পাউডার, ৪ ৫ টেবল চামত জল, ১ লিটার ছি (ব) বাদাম তেল), ২ তাপ টক দই, আধ টেবল চামচ ভাজা জিরার ওঁড়া, ২ টেবল চামচ কাঁচা পেন্তা বাদাম (খোলা ছাড়ালো এবং কৃচি করা) ২ টেবল চামচ ধনেপাতা কৃষ্টি; সামানা নিমধা এরিচের ওঁড়া।

প্ৰস্তুত পদ্ধতি :

- হালা বেসন, ছেট সিকি চামচ পুন এবং বেকিং পাউড়ার এক সংগে একটি পারে মেশান। খীরে ধীরে জন নিশিয়ে একটি ঘন লেই এর মতো মিশ্রণ তৈরী করুন। একটি কড়াইতে ১ লিটার মি গরম করুব। এবার খুব ছোট ছোট ছিদ্র সমন্তিত একটি চেন্টা হাডা নিন। হাডাটি গরম দি এর উপর ধরে তাতে কিছু বেসনের নেই ঢেলে আঙুল দিবে চাপতে বাৰুন। হাতার হিদু দিয়ে কোঁটা কোঁটা বেসন গরম ঘিতে পড়ামান্তই সেতলি ভবক্ষমাৎ কুলে উঠৰে। ৰানামী বৰ্ণ ধারণ করার পূর্ব মুহুর্তে ছেঁকে নামিয়ে নিন তেল বারাম ।
- ২। সামান্য গোনতা এবং ঈবদুজ গ্রম জলে ২-৩ টেবল চামচ বুলি ছাড়ন করেক মিনিট পর আলভোভাবে চেপে দল ঝরিয়ে অপর একটি পাতে দাধুন
- ৩। এবার দই, ছোট আধ চামচ নুন, ভাঙা ন্সিবার ওড়া, পেন্তা, ধনে পা্ডা 🗕 সব একসঙ্গে মিশিয়ে ভাল করে খুটে নিন - জল মরানো বুনিঞ্জো চালুন একটু সিমলা মরিচের ওঁড়া শ্রড়িয়ে সন্ধি পরোটা সহ শ্রীকৃতাকে নিবেদম কলুন

विक्रि

মিষ্টি

রসগোল্লা

রসগোল্লা তৈরীর সফলতা প্রধানতঃ দৃটি বিষয়ের উপর নির্ভর করে। একটি হচ্ছে হানা, অপরটি আঁচ। পনির (শক্ত ছানা) দিয়ে রসগোল্লা হবে না। আর আঁচ এতই বেশি হবে যে, রস উগবণ করে ফুটবে এবং রসপোল্লা রসের ফেনায় ঢাকা পড়বে। ছানা এবং চিনি যদি ধ্বধ্বে সালা হয়, রসগোল্লাও সাদা হবে। রস বানাবার সময় চিনির গাদ ফেলে দিখে হবে

উপক্ষণ ঃ ৮ কাপ দুধ, ৪ টেবল চামচ লেবুর রন (ছাঁকা), ৮ কাশ লল; ৭ কাপ চিনি; ২ চামচ জলে গোলা ১ টেবল চামচ ময়দা বা ভূটার আটা, ছোট আধা চামচ কেউরা বা খুস এসেল কিংবা ১ টেবল চামচ কেউরা বা বুস জল)

প্রভুত পদ্ধতি ঃ

- ১. একটি ভারী কড়াইতে দুধ ধসনে। আঁচ চড়িয়ে দিন এবং সব সময় নাকৃতে থাকুন। ফেলা উঠকে আঁচ কমিয়ে মানানি কঞ্চন; গেলুব রস হিটিয়ে দিন এবং সতের্কভাবে নাডুম ১ মিনিটের মধো সালা নরম ছানা আর ইছৎ হলুদ ছানালল পৃথক হয়ে থানে এটি ভবুও ছানা না হাটে তা হলে আরও ১ টেবল চামচ দেবুর রস মেলানো যান। এর বেলি গেলুর রস মেলালে ছানা টক হবে কড়াইটি আঁচ থেকে লামিটে ১০ মিনিট রেখে দিন
- ২ একটি ছাঁকনির উপর ছানা ছাঁকার কাপড় লিছিয়ে দিন এবং সেটি একটি পারের উপরে ধরন। এবার একটি ছিন্রযুক্ত হাতা নিয়ে ছানাটা ছাঁকনির উপর রাধুন। ছানাল এনটি ছেকে যা এবলিট ছানা হয়ে, সন ছানা ছানাটা ছাঁকনির উপর রাধুন। ছানাল এনটি ছেকে যা এবলিট ছানা হয়ে, সন ছানা ছানার কাপতে একতিত ককল। কাপতের গান্তভাল একসঙ্গে টোনে বেঁধে নিন এবং সেই পুঁটলিটি উপর খেকে ইবং গ্রম লাগে ধ্য়ে নিন এটো ছানা নরম থাকে পুঁটলিটি জানতোভাবে মূচছে দিন যাতে বাছতি ছান বেনিয়ে যায়। পুটলিটি একটি সমতন ছায়গায় রেখে একটু চেন্টা করে ভার উপর ছারী কিছু চাপ নিয়ে যত শীশ্র সম্ভব (২০ থেকে ৪৫ মিনিটের মধ্যে) বাছতি ভাল কো করে দিন। ছানা ফো গুন ঠানা না হতে পারে, কারণ ভা হলে তা শক হয়ে যাবে।
- ত , অপর একটি ভারী পাত্রে চিনি এবং ছল মাঝারি জাঁচে ফুটাতে খাকুন। চিনি
 না পলা পর্যন্ত নাডতে থাকুন চিনি গলে গেলে রস না চেক্ে জাঁচ চিড়িছে দিন।

১৫০ ডিগ্রী স্কেন্ট্রন্থাসে উঠনে আঁচ আবার একেরারেই কমিয়ে দিন স্থানের উপরে ভেলে উঠা চিনির ময়লা কেলে দিন। রসটি সরবে তেলের মতো অন্ন ঘন হবে

- ৪। এবার হানা একটি পরিষার বারকোসে রাপুন ছড়িয়ে দিন এবং কাপড় চেপে বাড়তি জন অব নিন। অৱ অৱ করে হানা নিয়ে হাতের চেটো দিয়ে মাখতে থাকুন একটি ছুরির সাহায়ে হানা একত্রিত করে ঘতক্ষণ পর্যন্ত হানা সম্পূর্ণ দানাবিহীন এবং নমনীয় না হচ্ছে ভতক্ষণ মধুন। হানার একটি দলা করে, হাত ধুয়ে মুছে নিন হাতে একট্ তেল মেশে হানার নলাটি আরও একট্ মাধুন তা থেকে ১৬ খানা সমান মাশের গোল্লা তৈরী করন। প্রতিটি গোলার মাঝখানে ১টি করে মটরবিহীন মকুল্সানা দিতে পারেন। মকুল্যানা দেওবার পর গোল্লাভবি ভাল করে মসুণ করে দেকেন
- ৫। নাঝারি আহৈ চিনির রস দুটার। ছানার গোলাঙলি একটি একটি করে ছাড়ুর সেওলি যাতে না ডাঙে সেওলা ১ মিনিট সভর্বভাবে দুটানোর পর আঁচ খুব ছাড়িয়ে দিম , ২০ মিনিট চেকে রাখুন। এই সময়ে রসগোলা সম্পূর্ণজনে রসের কেলার ছুবে থাকরে এবং রস টগবাসিয়ে দুটার। তাই সময়ে রসগোলা সম্পূর্ণজনে রসের কেলার ছুবে থাকরে এবং রস টগবাসিয়ে দুটার। রস মাতে ওকিয়ে না যায়, সেই জন্য পুতি ৪ মিনিট অন্তর সিকি কাপ গরম লগে বিলার থেকে চালতে হবে, রসগোলার উপরে নম প্রথম ৪ মিনিট গর মাতা গোলা জলটা মিকি কাপ গরম লালের স্বাহ্ন কিনার থেকে রসে চালতে হবে রসগোলা যোল সব সময়। রাগের ফোনায় ভালর কেনার থেকে রস্কে চালতে হবে রসগোলা হবে না তবে রাল চালার সময় মুর্তের জন্য সেইওলি দুশ্য হবে শেয় ও মিনিট প্রতি মিনিটে রসের উপরে ফল ছিটিয়ে দিন। আগুন নিভিন্নে দিন

ও। ১০ মিনিট ঠাল করনে । খুস কিংবা কেউরা এসেশ ভিটিয়ে নিনা, রসটো ধীরে। ধীরে নাচনে। মরের উত্তাপে ৪ গোকে ১২ মন্টা রসে ছুবিয়ে রাখুন

যে রসে রসংখারা ফুটানো হয় সেটি একটু ভারী (সরমে তেনের মতো) থাকে বলে রসগোলার মধ্যে শারু ভারটা একটু কম হয়। তাই অনেক কারিগর অপত একটি পারে কেরোসিন ভেলের মতো হালকা রস করে, রসগোলারাকলি পরে খন রস বেকে ছুলে হালকা বসে ছেড়ে দেন , অবশ্য সেই রসেও এসেছ মিশাতে হবে , আবার ফুটানোর পস বলি সরবে ভেলের থেকে খন হয়, তা হলেও রসগোলা শাক্ত হয়ে যাবে এভাবে রসগোলা তৈরী করে শ্রীকৃষ্ণকে শিবেদন কর্মন।

मान्स्

মাধারণ চিনির বিকল্প হিনাবে জ্যানিলা স্নিপ্রিত পাউডার চিনি, ডাপগুড় জিংসা বেজুর গুড় এই সন্দেশে ব্যবহার করা যায়। বিভিন্ন সুগদ্ধি, বানামত্র্ণ কেশন এবং কতুরি মিশিয়ে বিচিত্র রক্তমেশ সন্দেশ তৈরী করা যায়। বিভিন্ন ছীচের সাহাব্যে আকারগত বৈচিত্রও আনা যায়। এখানে সন্দেশ তৈরীর সর্বচৈয়ে সহজ পন্থাটিই বর্ণনা করা হল।

উপকরণ : ২ লিটার দুধের তাজা নক্স ছানা, আধ কাপ আইসিং চিনি (পাউডার চিনি)

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

- ১। ছানা তাজা থাকতে থাকতে বারকেন্দ্র (চলে চিনির সম্প্রেমারতে খাকুন। এমনজ্জবে মাখুন খাতে ছানাতে কোন দানা দানা ভাব না বারে। ইচ্ছা করলে সামান্য এলাচ চুর্ব মিশাতে পারেন
- ২ স্বচেয়ে কম আঁচে একটি ভারী কড়াই বসান। ভাতে চিনি মিশ্রিত ছানা তেলে একটি কাঠের হাতা দিয়ে ১০ থেকে ১৫ মিনিট আঁবগ্রাম্ভ নাড়তে খাকুন। যখন মিশ্রণটি সামান্য যদ এবং তেল ভেল ভবে ধ্যরণ করবে, তখন তা নামিয়ে একটি খাখন মাখানো ট্রেতে রাখুন মিশ্রণটি যভই ঠাঙা হবে, তভই শক্ত হবে।
- ৩। সামান্য ঠান্তা ইলে, যথন হাতে ধরা সধর, তথন সামান্য নরম গাকতে বাইতে ছাঁতে কেলে যা হাতে ধ্রথমে গোল এবং পরে চেন্টা করে নকেশ বালান। সামেশগুলি পৃথক পৃথক বিছিয়ে রাখুন ঠান্তা এবং শক্ত হলে খ্রীকৃষ্ণকে নিকেন করান।

গোলাপ জাম

গোলাপ ভামের ভানা ওঁড়া দুখের তাল প্রস্তুত করতে খুব অন্ন সমর লাগে। কিছু গোলাপ স্থাম ভাভাতে খুব সমর লাগে, কেননা অভ্যন্ত অন্ধ আঁচে খুব ধীরে ধীরে সেওলি ভাষাতে হয় অনেকে ওঁড়ো দুখের সঙ্গে প্রচুর সঙ্গদা মেশান খাতে অন্ন সময়ের মধ্যে বেশি আঁচে ভোনে শেওয়া যায় কিন্তু এতে গোলাপ ভামের বাদ নট হয়ে যায়।

ময়না যত কম হবে, গোলাপ জাম ভতই সুস্বাদৃ হবে। বেশি আঁচে বুব আড়াতাড়ি ভাজা হলে গোলাপ জামে জোসকা পড়ে যায় এবং বনে ভুবানোর সমে দুগেনে যায়। তাই খুবই আন্ধ্র আঁচে দীর্ঘ সময় ধরে এওলি ভাজবেন এবং একটা হাতল নিয়ে অবিশ্রান্তভাবে তার থেকে শেষ পর্যন্ত বলগুলিকে এমনভাবে নাড়তে খাকুন মাতে বলগুলি চার্রাদক থেকে সমানতাবে ভাজা হয়। উৎসব অনুষ্ঠানে গোলাপজাম খুবই সানানসই।

প্রফুতি এবং রাদ্র করতে প্রায় ৪৫ মিঃ নম্ম লাগতে (উপাদান সংগ্রহ করার পর)। নীচে প্রায় ২৪টি গোলাপ জাম তৈনীর নির্দেশিকা লেওয়া হল।

উপন্দরণ ঃ তাল –আড়াই কাপ; চিনি – প্রায় আড়াই কাপ; গোলাপ জল বড় এক চাম্চ বা গোলাপ এমেল ছোট আধ চাম্চ; যি – ১ লিটার; চবিহীল ওঁড়া দুক ২ কাপ; ভাল সমুদা বন্ধু দেউ চামচ; গ্রম দুধ – আধ কাপ, ঘি বা মাখন – ছেটি ১ চামচ (মাখনে যেন লবণ না থাকে)

গ্ৰন্থত পদ্ধতি :

- ১। তিন লিটার আয়তনের একটি কড়াইতে জল এবং চিনি মিশিয়ে মাঝাবি আঁচে বসিয়ে দিন এবং অনবরত নাড়তে থাকুন চিনি গুলে গেলে তাপ খুব বাড়িয়ে দিন এবং ৫ মিনিট জুটান। এবার উন্ন থেকে নামিয়ে গোলাপ জল কিংবা গোলাপ এনেপ মিশিয়ে নেড়ে নিন। একগালে রেখে দিন।
- ২। এবার উপযুক্ত একটি কড়াইতে এমনভাবে যি ঢালুন যাতে কড়াই -এর তলায় প্রায় তিন ইঞ্জি পরিমাণ যি গাকে। গৃহই মৃদু আঁচে যি গরম ফরান। এই ফাঁকে ওঁড়া দুখের তাল প্রস্তুত করতে পারেন।
- ও। এবার উপযুক্ত ধারকোনে সামান্য তেল মেখে নিন অন্য একটি পারে ওঁড়া
 দুধ এবং ময়দা ভাল করে মিশিয়ে নিন। অন্য আন একটি পারে গরম দূধের সঙ্গে ছোট ১
 চামচ ছি বা মাখন টোলে ওাব উপন ওঁড়া দুধ এবং ময়দার মিশ্রণটি এক হাতে অন্য অন্ত
 করে ছিটিয়ে নিন এবং অনা হাতে একটি হাতল দিয়ে খুব দ্রাত নাড়তে থাকুন এবং
 এইভাবে একটি মসুব মিশ্রণ তৈরী করান সঙ্গে সঙ্গে হাত দূরে ভালনো করে মুছে নিন
 এবং হাতে সামানা তেল মেখে মিশ্রণটা দু'হাতে দিয়ে আনও ভাল করে মানীয় করে
 নিন। এবার মিশ্রণটকে ২৪ ভাবে ভাগ করে দু'হাতের আলু নিয়ে আলতোভাবে মুরিয়া
 ওরিশে তুল মসুব করে গোলাপ্রামের মতো বল তৈলি করনন সমগুরি কোন থানা কিংবা
 কারের বারকোনে সাজিরে গ্রাকুন।
- ৪। যি সামনো গ্রম হয়ে আসা মাত্র সলগুলি একে একে খিতে ছেড়ে দিন প্রথমে সেগুলি যিয়ে একেবারেই ভূবে যাবে তথন সেগুলিকে লাঙান চেটা করবেন না তথ্ কঙাইটাকে আলতোভাবে নাজুন যাতে যি-এর মধ্যে সামান্য চেটা ওঠে। তা হলে প্রায়া মিনিট পাঁচেকের মধ্যেই বলগুলি উপরে তেমে উঠবে

এবার একটা হাত্তৰ কড়াই এর ঠিক মাঝখানটাগ ছি-এর উপর আনতোভাবে লাগিয়ে অবিশান্তভাবে ছি-এর মধ্যে তেউ তুলুন কিংবা বলওলি গুবই সতর্কভাবে মাড়তে অকুন যাতে চার্যনিক থেকে সমান ভাষা হয়।

হতাহণ পর্যন্ত গোলাপ হামগুলি বাদামী বর্ণ ধানণ না করছে, ততাহণ ভাজাই ধাকুন। এবার একটা বন যি থেকে তুগে নিয়ে চিনির সদে ফেলুন থান সেই রলটি চি মিনিটের মধ্যে মুগদে না মায়, তা হলে ব্যকি বনর্ডানও থান ফেলুন। না হলে আরও প্রায় ৫ মিঃ তেজে রনে ফেলুন। রন্দের মধ্যে কমপ্যক্ত ২ ঘটা তুবিয়ে রাগুন স্থিতে রাখনে

चित्री

চারদিন পর্যন্ত ভাল থাকে। ড্রিন্তা থেকে বের করে কিছুক্ষণ পরে গ্রীকৃষ্ণকৈ নিবেদন কলন , অথ্যবি নিবেদন করার সময় গোলাপ দাম যেন পুথ ঠান্ডা না হয়।

বিঃ দ্রঃ বাঙাদীনা সাধারণতঃ ছানা দিয়ে কিংবা ছানা এবং ফীর মিশিয়ে পোশাপ প্রাথ তৈরী করেন সেক্ষেত্র ছানা নরম ২ওয়া বাঞ্চনীয় এবং ধুব অন্ন খাই সোডা (ঔষধের দোকানে পাওয়া যায়) মেশাতে হবে, খাই সোডা বেলি হলে সোলাপজাম তেঙে যাবে ১ কেজি ছানায় ১০০ গ্রাম চিনি মিশিয়ে তাল করে মাধ্যত হবে।

বাশুসাই (১২ খানা)

বৈদিক রয়ন প্রণালী অনুযায়ী, আটা বা ময়দার খিপ্রণে যদি মাখন বা ছি-এর পরিয়াণ কম থাকে তা হলে তা থেকে হাদকা চাপাটি বা পুরি বেলতে হবে এবং তাড়াআছি ভাজতে হবে আন যদি সেই মিপ্রনে মাখন বা ছি এর পরিমাণ বেশি থাকে তা হলে ভারী পিঠার মধ্যে করে সেওলি আন্ন আঁচে দিয়াখণ ভারতের হবে দক্ষিণ ভারতীয় বালুসাই হিজীয় প্রকারের একটি মিটি। এটি মরম আন্তরণময় এবং সুস্কান।

উপকরণ ঃ ২ কাপ মানে।, স্থোট আধ চাম্য নুন, আধ টেবল চাম্য চিনি ছোট আধ চাম্য বেকিং পাউডার, ছোট ১ চাম্য বেকিং সোডা, ১ চিমট। ডারা গোলমনিচ ও আয়কলের ট্র্ন, ৪ টেবল চাম্য গলা বি, - কাপ টক দই; দেও কিটার বি, - কাপ চিনি; ১ টেবল চাম্য গ্রাম দ্ধ স্থোট ১ চাম্য কেটরা বাল বা গোলাপ শ্লল; ২ টেবল চাম্য গোলা ছড়ানো পেকা বালাযের ফালি।

হাত্তত পদ্ধতি :

- ১। একটি শাত্রে ময়লা, নুন, চিনি, বেকিং পাউডার, বেকিং সেডা, আয়কল ও গোলমারিতের চুর্ব মেশান গলা যি ছিটিয়ে য়য়তে থাকুন। টি জল করে মিশে গেলে একটি কাপে নই এবং সিকি কাপ জল মেশান এবং এক ছাতে য়য়লার নিপ্রশে তালুন এবং অপর হাতে য়য়তে থাকুন। একটা বলের মতো ভাল পাকিয়ে য়ভক্রপ সা য়য়য়য়ি য়য়মেশ নমনীয় হতে, ভাতকণ মাঝুন। প্রয়োলারে সামানা গরম জল মেশাতে পারেন। ১২টি টুকরো কর্মন এবং সামানা ভিজ্ঞা কাল্ড দিয়ে তেকে য়য়্বন।
- ২ এক-একটি নম নিয়ে মসৃণ করে গোল করুন এবং বুড়ো আঙ্ব নিয়ে টিপে টিপে মাঝখানটা একটু গভীর করে দিন।
- ত একটি ভারী কড়াইতে ৩ ইঞ্চি গভীরতায় যি গ্রম কক্ষন। যি যখন মাঝারি রকমের গ্রম হবে (১৯০ ডিমী সেলসিয়াস) তখন কড়াইটি আঁচ থেকে নামান। সঙ্গে সঙ্গে ৬ খানা কিংবা যভখানা স্বাছন্দে ধরে ততথানা বালুসাই কড়াইতে ছাড়ন। যতক্ষণ মি

তৃউতে থাকৰে ভতক্ষণ আর আঁচে বসাবেন না পুনরায় আঁচ কমিয়ে কড়াই বসান এবং ধীরে ধীরে ভাজুন। আঁচ যেন ১৬০ ডিগ্রী সেলসিয়াসের উপরে না ওঠে অধ্যূৎ বরাবরই মৃদ্ থাকে। বালুসাই একপাশে বাদমী বর্ণ ধারণ করলে পাশ ফেরান। দৃপাশে বাদ্যমী হলে নামিয়ে থেপুন।

৪। একই রক্ষতাবে সমন্ত বাশুসাই ডেঙে চিনি, দুধ এবং গোলাপ জল মিশিয়ে রস তৈরী করন। বাশুসাই গরম থাকতে ধাকতে উলরে দুধ চিনির প্রলেপ দিন এবং শেকার কালি বসান। কিংবা চিনি, জল এবং গোলাপ জল বা কেউরা ডালের রস করে তাতেও চুবাতে পারেন। নিবেদন করনে।

জিলিপি

পুর অর সময়ে অনেক জিলিশি তৈরী করা মায় এটি সহল অগচ বেশ আকর্ষণীয় । উপকরণ ঃ ২ কাপ ময়দা, দেড় টেবল চামচ চিকন সৃঞ্জি (বা সালের ওঁড়া), ছোট মিকি চামচ বিকিং পাউডার, ২ টেবল চামচ সাদা টক সই, সোৱা কাপ স্বাং নরম জাল, ছোট আধ চামচ কেশর (সর্তক্তাকে সামান্য ভেছে চুর্ণ করা) ৩ কাপ চিনি; ২ ুঁ জাপ মল, দেড় টেবল চামচ কেউরা আদ বা গোলাপ জল, দেড় লিটার গ্রি

গ্ৰন্থত পদ্ধতি :

- ১। ময়লা, সৃক্তি, বৈকিং পাউডার, দই এবং পৌলে এক কাল দ্বাং গরম জল একটি বাটির পাত্রে মিপ্রিত করন। ঘটনী দিয়ে দৃষ্য ভাল করে মুটে দিন। অবলিষ্ট ডাল এখটি মাটির পাত্রে মিপ্রিত করন। ঘটনী দিয়ে খুব ভাল করে মুটে দিন অর্থনিষ্ট জল এবং ছোট । চামত কেশর হুর্থ মেশনে। আরও কিছুকণ ঘুটে ভাল করে একটি তোয়ালে বা কমল মুড়ি দিয়ে ১৮ থেকে ২৪ ঘটা একটি টবং গরম জায়গায় রেখে দিয়
- ২। ২৪ ঘন্টা পরে মিশ্রবটি যথন গৌন্ধিয়ে উঠবে, তথন অপর একটি পাত্রে চিনি, কর্বেশিষ্ট কেশর চূর্ব এবং জল মেশ্যন। মাঝারি আহে চিনিয় রস ফোটান চিনি না গুলা পর্যন্ত নাজতে থাকুন। চিনি গলে গেলে আচ চড়িয়ে ৮ মিনিট ফোটান আচি থেকে নামিয়ে কেউরা জন বা গোলাগ জন মেশ্যন।
- ও। জিনিপি তৈরি করার পাত্রে (পয়েনা) দেড় ইঞ্চি গভীরতায় দি পরম করুন। আঁচ যথন ১৮০ ডিমি সেলসিয়ান (চড়া) হবে ময়দার মিশ্রণটি ১ থেকে দেড় কাপ নিয়ে একটি ছিদ্রবৃক্ত নারকেলের মালার জলুন ছিদ্রটি আঙ্ল নিয়ে চেপে আটকে রাখুন। সেই মালাটি জিনিপি পাত্রের উপরে রেখে আঙুল ছেড়ে পাাচ ঘেরেতে থাকুন ময়নার মিশ্রণটি বিদি বৃব নরম হয়, ভাইলে জিনিপি চেন্টা হয়ে বাবে ছিন খুব শক্ত হয় তা হলে মিশ্রণটি নারকেন মালার ছিন্ন পথে ধারাবাহিক পড়বে না। তাই খুব সডক্তাবে লক্ষা রাখতে হবে

বিষ্টি

যাতে মিশ্রণটি অতিরিক্ত নরম না হয়, অথচ ধারাবাহিক গতিতে পড়তে পারে। সঙ্গে সঙ্গে অতিরিক্ত ময়দা বা সৃদ্ধি মেশানেও ছিলিপি শুক্ত হয়ে যাবে। প্রতিটি জিলিপি আতাই পাঁচের হবে এবং একই সঙ্গে ফুলের মালার মতো বুক্ত থাকেবে। প্রথম দিকে মাত্র ৩০ নেকেড ভেজে দ্বিতীয় দিকে পাশ ফিরিয়ে মাত্র ২০-৩০ সেকেড ভাজুন। নারকেল মালা থেকে জিলিপি ঢালা এক কিন্তি শেষ হওয়ার সঙ্গে সংগ্রনি পাশ ফিরাতে হবে এবং বাদামী হওয়ার আগেই তুলে গরম রঙ্গে ছাড়াতে হবে। অপর একটি হাতা দিয়ে জিলিপিগুলি মাত্র ১৫-২০ সেকেড রঙ্গে তেপে রাখুন এর থেকে বেশিক্ষণ রঙ্গে থাকলে জিলিপি মারু হয়ে যাবে মচমচে হবে লা তাই ১৫-২০ মেকেড পরে সঙ্গে বাদ থেকে তুলে ঝাঙারিতে সুসটা স্থেকে নিন্ন। একই নিয়নে সর জিলিপি বানিয়ে শ্রীকৃক্তকে নিবেদন কর্মন।

মালপুরা

উপকরণ ঃ মধাদা ২৫০ গ্রাম, চিনি ৭৫০ গ্রাম, বেকিং পাউডার ছোট $\frac{3}{4}$ চামচ; এলাচ ৭ খামা, দই ১ কেজি, যি কমপতে ২৫০ গ্রাম; সামাল্য গ্রাম শুধ।

প্রস্তুত পদ্ধতি । মহাদা চেনে নিম । পৃথকভাবে চিনি এবং এলাচের পাউভার তৈরি কলম দাই, ৫০০ আম চিনি পাউভার এবং ৫টা এলাচের গাউভার একসামে নিশিয়ে একটি সমপ্যানে রাখুন বাকী ২৫০ প্রায় চিনি পাউভার, ময়দা এবং এলাচ ওঁড়া একসামে মেশান এই মিশ্রবে আন্দর্জেয়াতো সরম সৃথ মিশিয়ে এমনজ্ঞাবে ওলা নিম যাতে তা পুর মরম মা হয় আবার বুব শত্তে বা হয় এবং যাতে বভার মতো ঘিতে ভালা যায়। যি গরম হালম সঙ্গে মলে বেকিং পাউভার মিশিয়ে বড়া তৈরি করে ভালতে থাকুন। বেশি বড়া একসন্থে হাড়াবেন না, এতে বড়াগুলি কুলতে পাইবে না। বড়াগুলি বাদামী বর্দ ধারণ করণে চুলে আলালা একটি পাত্রে রাখুন ভাজা বড়াগুলি দাই-এর সমপ্যানে ফেশুন এবং কমপাকে ২০ মিনিট ভিলিয়ে রাখুন।

এবার শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন। মালপুরা রাত্রে খাওয়া নিষিদ্ধ।

শ্ৰীখণ্ড

উপকরণ : দই ২ কেজি; পাউভার চিনি ৪০০ গ্রাম, এলাচ পাউভার ছোট আধ চামচ, আন্ত কেশর এক চিমটারও কম; গোলাগ জন ছোট আধ চামচ; গাতলা পরিকার কাপড় ১ বর্ণ প্রকৃত পদ্ধতি : একটি পারে কাপচের খণ্ডি রেখে তার উপর দই আতে আতে হাতা দিরে কেটে কেটে রাবুন। এবার কাপড়ের নইটা বেঁধে ঝুলিয়ে দিন কমপক্ষে ৮ থেকে ৯ বন্টা ঝুলন্ত রাখবেন এবার এলাচ পাউডার করন। নই থেকে জল সম্পূর্ণ করে গোলে তকনো দইটা নামিয়ে একটি ফিলের পারে রাখুন। জল যত বেদি ঝলনে, খ্রীথড তত ভাল হবে। এর সাথে এলাচ পাউডার, পাউডার চিনি, কেশন ও গোলাপ জল মিশ্রিত করন। জিল্লা থাকলে । মটো তাতে রেখে দিন এবং ঠাকা হলে খ্রীণুখাকে নিবেদন করন। শ্রীথডের জনা দই একটু বিশেষ কারনায় পাততে হয়। তা নিম্নরূপ :

দুই তিন জালের দুধ নামিয়ে সামান্য হাতা করে নিন ফুটাবার সময় থব সময় দাভতে ভূপবেন না। এমনজনের সারা কঞ্চন খাতে হাতের আঙ্গ দূখের মধ্যে দিয়ে এফবার হরেতৃত্ব মহান্তর বলা বায়। এবার দুই নিজ সামান্য দুধ দিয়ে ওজে দিন এবং দূখের মধ্যে সেই নীজ দিয়ে জল করে মিশিয়ে দিন ভাবনা নহ ১ ১০ খটা বেকে দিন শাতের দিন হলে মুখে ঢকেনা দিয়ে কাশভে অভিয়ে গ্রম গ্রমে লগতে হবে আর গর্মের কিন্তে লাগড় দ্ব জভাবেত হবে।

তকনো হালুগা

উপকরণ ঃ ভাল আটা ৫০০ প্রাম চিনা (ছোট নামান্ত আমি, এলাচার প্রাম দার্মচিমি র প্রাম, দি ১৫০ প্রাম, কিলমিল রচ প্রামান বুর লাম ১০৮ প্রামা নরেকেল কুচি ৫০ প্রাম, কর্ণুর ১ চিনটা; কেরাপান্তা ২ খানা

প্রকৃত পদ্ধতি ঃ প্রথমে আটা চেলে নিন । এলাচ এবং লাগেচি ন পৃথকভাবে পাউডার করুন । নির্দেশ পাইজার করুন । নারকেল পাডলা এবং ছোত করে চিকাল করুন । এবাল করুই উনানে বসিয়ে দিন করুই গরম হলে আটা একটা ছিতে কাজুবলাম জুলে ফেলুন । ভালপর একইভাবে নায়কেল ভাজুন নামান্য একটা লালে কে কাজুবলাম জুলে ফেলুন । ভালপর একইভাবে নায়কেল ভাজুন এবং তুলে একটি পারে টেকে রেখে দিন । এবার বাকি ছি টেলে দিন ছি গরম হলে তেজপাতা ফোডন দিয়ে আটা চেলে দিন অল্ল লাটে চাল সময়ন নাভাতে পাপুন ভাজাতে ভাজতে আটা যকন ফার্ট লাল হবে এবং সুগদ ছাঙ্গনে ভাল নামিয়ে টেনি চেলে দিন । আরও দুটার মিনিট নাডুন । এতে চিনি আটার মাথে মিলে ফারে ভাজা আটার নাথে নারকেল, কাজুবাদাম, কিশমিল ও এলাচ পাউভার চাকেটিন পাউভার কিপ্র একনমের মেনান এবং তেকে রাখুন । ৩০ মিনিট পর ঠারা হলে শ্রীরাধায়াধবকে নিবেদন করুন

এই হালুয়াতে যেন জল না লাগে। এটা ইচ্ছা কবলে কৌটাতে করে ১ মদে যবে ব্য**থা যেতে পারে। কাজুবাদানের সাথে সা**ধারণ বাদায়ও হারহার কর যেতে পারে

মোহনভোগ

এই মোহনভোগ প্রসাদ থেয়ে বহু মানুৰ ইনকনের ভক্ত হয়েছেন মোহনভোগ একপ্রকার হাধুরা। গ্রীল প্রভূপান বলেছেন, ভাল হালুরা মানে ভাল বি। পর্যাপ্ত পরিমাণে বাটি গাওরা বি দিয়ে এই মোহনভোগ প্রস্তুত করতে হয়।

উপকরণ ঃ সোয়া দূই কাপ খাঁটি দূধ (গরুর); ১ কাপ চিনি; হোট সিকি চামচ ১ নাম কাফরান পাপড়ি সিকি কাপ কিশমিশ; আধ কাপ গাওয়া যি; ১ নানা তেজগাডা; ছোট আধ-চামচ মৌরী, আধ কাপ ছোলা বেসন (চালার পর আধ কাপ); পৌনে ১ কাপ চিকন সৃষ্টিা, আধ কাপ কাল্বানাম (দু'ফালি করা); ১ চিমটা (ছোট টু চামচ) ডাজা গোলমরিচের ওঁড়া ছোট সিকি চামচ তাজা আয়ুক্তন চূর্ণ।

প্ৰকৃত পদ্ধতি 🛭

১। দুধ এবং চিনি এজরে একটি ভারী সমপানে চালুন। অবিশ্রান্তভাবে নাভতে থাকুন য়য়য়ারি ভাঁতে রাসংখ নাভতে খাকুন। ফুরে উঠলে আঁচ একেবারেই কমিয়ে দিন। জাফরাল ও কিশমিল (পরিভার করা) মেশান। তেকে রাখুন।

২ অন্য একটি ভাপী কড়াইতে মাঝারি আঁচে যি গরম করুন ভাতে তেজপাতা এবং মৌরীর খোড়ন দিন করেক সেকেণ্ডের মধ্যে ছোলা বেসন, সুজি এবং কাজুবাদাম ঢালুন আঁচ একটু কমিয়ে দিন প্রয়ে ১২ মিনিট ধরে অবিশ্রাম নাড়তে থাকুন। বাদামী বর্ণ ধারণ কয়ার আগেই, সামান্য সোমাধী বর্ণ ধরেণ করুদে কড়াইটি আঁচ থেকে নামান।

ও বুজি বেসনের হিশ্রণটি অবিপ্রায় নাড়তে থাকুন। দুধ চিনির উবং মিশ্রণটি ধীরে ধীরে সুজির নিশ্রনে ঢাকুন সাড়া বন্ধ করবেন না। প্রথম দিকে সুজি একটু লাফালাফি করবে তাবে সবটা দুধ তবে নিয়ে তা শান্ত হবে পুনরায় নীচু আঁচে, অবিশ্রাপ্ত নেড়েচেড়ে প্রায় আটি মিনিট সিদ্ধ করুন স্বাটা দুধ চুবে সুজি ধর্মন ফুলে উঠকে, তর্মন নামিয়ে একটা থাদায় গর্ম গর্ম সমতলান্তাবে বিছিয়ে দিন। ভায়কুল এবং গোলমরিচেপ্ত চুর্থ একবে মিশ্রিত করে উপরে ছিটিয়ে দিন ঠাতে হলে টুকরা কেটে শ্রীকৃক্তকে নিবেদন করুন

নানকাটাই (বিশ্বুট)

উপকরণ ঃ তাল ময়দা ও কাপ; সৃদ্ধি ১ কাপ; নারকেল কোরা আধ কাপ; বেকিং সোডা ছোট ১ চামচ, চানা বেসন ১ কাপ, যি ২ কাপ; ছোট দানার চিনি ২ কাপ; এলাচ পাউডার ৫ গ্রাম: কাজুবাদ্যে ৫০ গ্রাম : প্রস্তুত্ত শছতি : মহদা, মৃথি ও চানা বেসন চেলে নিন চিনি পরিষার করনন এলাচ পাউচার করন। নারকেল ক্রিয়ে নিন এবার ময়দা, সৃঞ্জি, নারকেল কোরা, চানা বেসন, যি, চিনি, এলাচ পাউচার এবং বেকিং সোড়া একসঙ্গে মিপ্রিত করনন এওলি মিপ্রিত করার আগে বিস্কৃটের চুলা (ওভেন) কমপকে ২০ মিনিট গরম করনন একটি ট্রেতে কিছু যি মেখে নিন। এবার স্থোট হোট বল তৈরি করন এবং ট্রের উপর সাজিয়ে রাব্ন। প্রতিটি বলের উপরে একটি করে কাজুবাদাম চেপে দিন ট্রেট এবার ওভেনে চুকিরে ওউনের মুখ বত জরুন। মাঝামাঝি উত্তাপে ৩০ থেকে ৪০ মিনিট ওডেনে ভাষতে হবে। যদি উক্ত মিশুনাট মরম হর তা হলে আবো মহদা মেখাতে পারেন, নরম হলে ওভেনের ভেতরে দেওরান পর বদওলি গলে যেতে পারে। এবার ট্রে বের করে ঠাগ্রা করে বিষ্কৃট ভূবে কেপুন। প্রীকৃষ্ণতে নিবেশক করন।

বাঁদের যথে থাকেন নেই, তাঁরা ইঞ্ছে করনে অন্য উপায়েও কাজ ঢালাতে পারেন ওকনো নালি নিয়ে একটি বড় সনপানের তলা দেড় থেকে দুই ইজির মধ্যে তলাট করনন একটি থালাতে বালি ভরাট করে সনপানের ফুলটি চেকে দিন এবং চুলার উপর বসিয়ে গবন করুল। বালি থানা হলে একটি ছোট থালায় নানকাটাই বসিয়ে সনপ্যানের ভেতর নালির উপরে বসিয়ে আবার বালি ভরা থালা দিয়ে চেকে দিন। সাবধান থাকবেন যাতে বিভূটে বালি না লাগে। অবলা একটু বৃদ্ধি খাটালে ইট এবং মাটি দিয়েও স্থামী গুড়েন ভৈতি করতে পারেন। নেকেনে ইট নিয়ে একটি ছোট দোতলা বিভিং এর মড়েল করান এবং আ কাল্যমাটিতে লেপে নিন। অকালে নিচের ডলায় কয়লা জুলিয়ে উপরের ডলায় বিভূট সৌকতে পারেন। বিভূট সেকার সময় দোভলায় মুখটা ফন ঢকা থাকে

चन भिष्ठि परे

এই পই বৃব মিষ্টি এবং সৃষ্ণাদৃ। বাটি বেঙাুর ওড় দিয়ে যথন এই মিষ্টি নই তৈরি করা হয় তবন তা সময়ের সৃষ্ণাদৃ। যে কোন ভাল ওড় কিবো চিনি সিয়েও এই দই তৈরি করা যেতে পারে। মিষ্টি দই সহজে বসতে চায় না এই জনা পুন সতর্কতাবে ভাপ নিয়ন্ত্রণ হবজে না পারলে দই বসরে না। দই তৈরি ধরার বৈদ্যাতিক যেন্ত্র এই তাপ নিয়ন্ত্রণ সহজ তবে মাটির নতুন ইড়ি গরম উনুনের পালে বসিয়ে গাখনেও অনেকটা কান্ত হতে পারে এছাড়া বিভিন্ন প্রকার অবৈদ্যুতিক ভাপ নিয়ামক বাস্থ্য বাচারে কিনতে পাওয়া যায়। মীচে চার কাপ পরিমাণ দই ভৈরির উপকরণ ও প্রস্তুত প্রভির বর্ণান্য করা হল।

উপকরণ : গরুর দৃধ ২ লিঃ, (দেশী গরুর দৃধ বাঞ্ছনীয়), খেজুর, ৩ড় (কৃচি কৃচি করে কটিঃ) ১১৫ ঝাঃ, সাধারণ টক দই ৪৫ মিঃ ঝাঃ, চবি বর্জিড পাউডার দৃধ ৩৫ থাম; জ্যানিলা সীম (২ কালি করা) ২ ইঞ্চি বা জ্যানিলা এসেল ২ ফোটা

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

- ১ চার নিটার মাণের একটি পাতে ২ নিটার গরুর খাঁটি দুখ জোর ঘাঁচে ভূটাতে থাকন , সব সময় একটি কাঠের হাতা দিয়ে নাড়বেন। দুধ যেন টগৰগ করে কুটতে থাকে। বিভান্নথ পরে উত্তাপ সামান্য কমিয়ে দিন । কাঠের হাতা সব সময় নাড়তে ভূপবেন না ফুটতে ফুটতে এই ২ লিটার দুধ ঘনীভূত হয়ে ১ লিটার দুধে পরিণত হবে।
- ২ এখন এই খনীড়ত দুধকে, ভ্যানিলা এমেৰ বা সীম এবং খেতুর থড়ের সমে মিশিয়ে একটি ছোট সস্পানে য়াখুন। আবার সামান্য একটু গ্রম করুন (বেন না কোটে)। এবং অনবন্যত কাঠের হাতা দিয়ে নাড়তে খাকুন। বেশি গরম করনেন না, করেণ তা হলে খেলুর ওড়ের সংস্পর্শে এমে তা দ্বানা কাটতে পারে। এনার নামিয়ে এক পারু থেকে অপর পাতে চালার নাধানে সানাম্য ঠাল করুন - এমনভাবে ঠাল করুন যাতে তা লিউ না পুড়ে সহজে পান করা যায় অথচ বেশ গরম থাকে।
- ৩ ইতিমধ্যে ৪৫ মিঃ আঃ সাধারণ টক দই এবং ৩৫ গ্রাম পাউডার বুধকে একসঙ্গে মিশিয়ে খুব ভাল করে গুলে নিম। দুখের তাপ কথন ৪৬ ডিগ্রি সেগসিয়াস, তথন আ একটি দুধ **ই**কেনি দিয়ে ছেঁকে মিন এবং একটি মাটির ইডিতে রাখুন এবরে সেই হাঁদ্বিতে পাউডার দুধ বেশানো দই বাঁতা তেলে একটি এনের ঘুটনা দিয়ে এমনভাবে দুটে নিন্ যাতে দাই-এর নীজটা সেই গরম (৪৬ ডিগ্রি সেপসিয়াস) দুখের সঙ্গে তাল করে নিশে यांग
- ৪ একর সেই হাড়িটা এখন একটি গরম জানগান কমল যাতে সেই পাত্রটি ঘণ্টা দশেকের মধ্যে কেওঁ না নাড়ে বৈদ্যুতিক মত্রে যদি বসান, তা হলে যন্ত্রের নির্দেশিকা चनुमार्य करान्य यथामदारा यपि भद्दे ना यदम, चारक अकट्टे विसप उन्हन । पदे दनाय महान সঙ্গে ফ্রিভে রাখতে পারলে ডাল পর্যাও উত্তাপের অভাব, নট বীলা, নিষ্কিত নির্নেশের অবহেলা ইত্যাদি বিভিন্ন কারণে মিষ্টি দই নাও বসতে পাবে। সেজন্য বুব সতর্কভাবে দই বসাওে হবে। দই বনে গেলে প্রীকৃঞ্চকে নিবেদন করুন।

অষ্টম অধ্যায় পানীয় (ক) ঠাণ্ডা পানীয় মিঠা দ্বিয়

উপকরণ : ১০ কাপ দূধ (গজর), ুঁকাপ চিনি, আধ ক প বরফ জল, ১০ টুকরে ব্রক: ছোট ১ চাম্বচ খেলাপ জল বা অনুরূপ সুগরি (এখন এলাচ দারুটিনি চ্ব), ১ টেবল চাৰত দই: ১ টোন্থ চামত চিনির ওড়া বা মধু

প্ৰস্তুত পদ্ধতি ঃ

১। ১টি মতুন মাটির ইর্ন্ড মা ধুয়ে বঞ্চনো কাপড় দিয়ে মুখে নিন। আঁচে রেখে নেটি একট গ্রম কলে আৰাঃ ঠালা করুন

২ । ১০ কাশ ভূম জুলিয়ে ৫ কাপে করনে। জ্বাধ দেবের সময় সব সময় নাড়ারেন গাতে সূত্র বসতে না পাতে। এবার মাখিয়ে সামানা ঠারা করণন এবং গাড়াতে সাকুম যাতে সূত্র না বলে। সুধের উদ্ধরা হরত সহুন্সামার মধ্যে তথন সেবাল থেছে ১ কাপ দুধ নিয়ে তার হলে তার করে নই বাড়া মেশান এবং সেটি সমগ্র দুধটির মধ্যে তেলে সামান্য ঘটে ক্ষিত এবার পর্য এনারের পালে ইড়িটি বসান। তার মধ্যে দই মেশরনা দুর্ঘটি সাধুন। উন্তান যেন কমপুত্তে ৬ খন্ট। একটু গরম থাকে অর্থাৎ উন্তুদে পর্যন্তে কাঠ কমদার আঁচ নিন্তে রাখারেন। দই-এর ইন্ডিটির মুখ খেলো ধাথারেন না। তকলো মাটির সংক্রমা ভিয়ে ওকে নেকেন। উনাল যদি গল্প গাঙে তা হলে ৬-৭ ঘটাৰ মধ্যে এ ওৰণকয় দুই বসে যাবে। তবে দুখ যদি বেশি গুরুত্ব গ্রেক, তা হলে ছানা কেটে গেঙে পারে। আবস্থা কম धवय इत्स महे दस्रद्ध मा।

৩ : দই বনে গেলে দই এব উপর ধেকে স্বটুকু বুলে নিয়ে অন্য একটি পারে श्राचन ।

৪। এবরে ও কাপ নই ও স্বটা চিনি মিশিস্ক এননভাবে মুটকে **থাকুন যেন প্রচ্**র পরিমাণে কেনা ওঠে। গোলাপ কল ও নরফ জল মিশিয়ে মার একট ঘুটুন। বরফ কৃতি মেশান। একটি পরিত্র গ্রামে জাঁস্য চেলে সতর্কভাবে একটু দই এর পর পশাির উপর ভাসিত্তে ভার উপর কিছু চিনির ওঁভা বা এখু নিয়ে শ্রীকৃষ্ণকে নিরেদন করন । অনুরূপভাবে লনা গ্রামে সাজিয়ে প্রসাদ বিভরণ করুন।

অধাকৃত কৃষ্ণপ্ৰসাদ

নোনতা লগ্যি

দই পাতার সময়, যে দৃধ দিয়ে দই পাত। হবে, তাতে খুব অল্প বেবুর খোস। টুকরো করে কেটে দেবেন। তারপর দৃধ ফুটিয়ে লেবুর খোসা হেঁকে ফেলে দিয়ে দই পাতবেন।

উপক্রণ : দেবুর গন্ধযুক্ত ঘন টক দই ও হাল; ২ টেবল চামচ লেবুর রম, ুঁ কাল বরণ জল; ছোট আধ চামচ বীট নূন, ৬ টুকরো বরক কৃতি; আধ টেবল চামচ ভাজা জিনার চুর্গ (খুব মিহিও নর আবার বুব মোটাও নর)।

শ্রুত পদ্ধতি : দই, দেবুর রস, বরত জল এবং বীট দুন একসলে ঘুটে নিন। বরত কৃচি মিশিয়ে একটু ঘুটুন। কয়েক চিমটা ভালা ভিরার ওঁড়া মিশিয়ে আবার একটু ঘুটুন। উপরে অবশিষ্ট ভিরো চূর্ণ ছিটিয়ে শ্রীকৃষ্ণকৈ নিবেদন করন।

বিঃ দ্রঃ বৈচিত্রা আনরে জন্য কাঁচা ধান্তার কুচি, ভারা। হিং-এর চুর্ব বিংবা ধনেপাতা কুটি মেলাতে পারেন

পেঁপে লস্যি

সাধারণত ঃ দুধের সঙ্গে বিভিন্ন ফলের শাঁস নিশিয়ে নিয়ে বিচিন্ত রক্তরের পানীর প্রভূত করা হয়। কিন্তু দুধের বদলে নই ফিশিয়েও বিচিন্ত রক্তরের ফল লাস্য তৈরি করা যায় দুধের তুলনায় দই অনেক সহঞ্জপাচ্য এবং যথেটি ভূঞা নিবারক।

উপকরণ ঃ ১ টেবল চামচ তারা। আদাবাটা, ১ কাপ প্রকা পেঁপের শাস; ৬-৭ খানা বর্গফ ফুচি: ও কাপ টক দই (বা দেড় কাপ আপেল রস এবং দেড় কাপ টক দই)।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ আদাবাটা, পৌপের শাস এবং বরফ কৃঠি এক সঙ্গে মিশিয়ে ঘূটে নিস সই মিশিয়ে আরও কিছুক্ষণ ঘূটুন ফেনা উঠলে গ্রীকৃঞ্জকে নিবেদন করুন।

কলা লঙ্গিয়

উপক্ষণ ঃ ২ খানা পাকা কলা, ২ টেবল চামচ লেবুর রুম; আধ কাপ বরুফ ছাল বা বরুফ ঠালা আঙুরের ক্স, ১ কাপ টক দই, ও টেবল চামচ মধু বা ভালগুড় (বা চিনি), ৭ খানা বরুফ কুচি: ছোট সিকি চামচ এলাচ চুর্ব; আধ টেবল চামচ কেনানা এসেল বা কেউরা এসেল, ১ চিমটা (ছোট) চামচ) জায়ফল চুর্ব; একটু লেবুর বোনা (কুচি করা)।

প্রস্তুত শক্ষতি : কলার খোসা ছাড়িয়ে মেশিনে বা হাতে চটকে লেই-এর মতো করুম সঙ্গে লেবুর রস, আধুরের রস বা জল, মধু বা চিনি এবং দই মিশিরে খুটে নিন , কলা এনেন্স ও বরফ কৃচি মিশিয়ে গ্লানে চাল্ন। একটু ভায়ফলচ্র্ন ও লেবুর খোসা মিশিয়ে শ্রীকৃষ্ণকে নিৰেদন করুন।

আম লস্যি

উপকরণ ঃ) কাপ এজা এবং শাকা আম (খোনা ছাড়িয়ে কুটি করা), আধ কাপ শীতন কমলা রস; ৪ টেন্থ চামচ মধু বা চিনি; ২ কাপ ঘন টক দই, কয়েকটি গোলাপ ফুলের ভালা পাশড়ি; কিছু বরফ কুটি।

প্রত্ত পদ্ধতি হ মেশিনে বা যুটুনি দিয়ে যুটে আমের রস তৈরি করুন সঙ্গে কমলা রস, মধু ও দই মিশিয়ে কিছুছণ দুটুন। গ্লামে ভারে উপরে গোলাপ পাপড়ি ও বরফ কুচি দিয়ে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেশন করুন।

কেবু লস্যি

উপৰন্ধ হ ২ কাপ আধের রস কা সামা আঙুরের রস, ১ কাপ টক দই, ছোট আধ চামচ পেবুর খোসা (কুচি করা সকুজ অংশ), সিন্ধি কাপ দেবুর রস, ৭খানা ব্যক্ত কুচি আধ টেক্স চামচ পেকা বাসামচ্ব ।

থতুত পদ্ধতি ঃ আবের রস বা আছুরের দ্বস, দই, লেবুর খোসা, দেবুর রস⊸সব বিশিয়ে মেশিনে বা গুটুনি নিয়ে ঘুটে নিম ইলে করলে একটু ডিনি মেশাত পারেন গাসে ভরে বহুত কৃষ্টি ও পেতা চুর্ব ছিটিয়ে শ্রীকৃষ্ণকে নিধেনন করনন

এটবা ৫ কমল। রস, ভাবের জল, আঙ্রের রস, পীচ ফল, নারকেল সুধ, আপেল রস ইত্যাদি বহু কলের রসের সঙ্গে চিনি, দই এখং সুগদ্ধি সা মশলা মিনিয়ে বিচিত্র রক্ষের শাস্তি তৈরি করা হয়।

আমপানা

আযুর্বেদ শাস্তে আমপানাকে সমন্ত প্রকার পানিয়ের মধ্যে শ্রেষ্ঠ বলা হয়েছে এটি সদ্যক্তিকর, বশবর্ষক ও শরম ভৃষ্ণা নিধারক।

উপকাণ : ২ খন। পুট কাঁচা আম; আধ কাপ চিনি, ৬ কাপ ব্রুড জল, সায়ান্য কর্পুর; ও খনা গোলমহিচ (মঙ্গে সংস্ক চূর্ণ করা)।

প্রস্তুত পদ্ধতি 🗈

) । किने व्यक्त भिरम वदक **भारत श**रन निम ।

পানীয

২ কাঁচা আমের খোসা ছাড়িয়ে নিন , দু'ফালি করে বীন্ধ কের করে ফেলে দিন। এবার আমের টুকরোগুনি জলে সুসিদ্ধ করুন। সিদ্ধ হলে নামিয়ে ঠাগ্রা করুন। খুব তাল কন্ধে চটকে নিন এবং চালুনি দিয়ে ছেঁকে নরম শাস একটি পারে সংগ্রহ করুন।

 আমের শালের সঙ্গে চিনি মিশ্রিত শীতল জল মিশ্রিত করুন। তাতে কর্ণুর ও গোলমরিচের চুর্গ মেশান

গুজুরাটী ওদুম্বা

গুজন্নাটীরা অন্য আর এক রকমের আমশানা তৈরি করেন। আরই নাম গুদুরা। উপকরণ ঃ ২ খামা কাঁচা আম; আধ কাপ চিনি; ছোট সিকি চামচ জাফরান; আধ চামচ একাচ চুর্ণ; ৬ কাপ বরক ভাল; চোট ২ চামচ ভাজা মৌরী চুর্ণ।

প্ৰস্তুত পদ্ধতি 1

- 🔰 । চিনি বেছে নিয়ে বরফ অলে থলে নিন।
- ২ আয়ের খোনা ও বীঅ ছাড়িয়ে নিদ্ধ কর**া। ঠা**ড়া করে চটকে নিন।
- া আমের শাস ছেঁকে নিয়ে চিনি মিগ্রিত শীওল অলে মেশান। সঙ্গে জাকরান ও
 এলার চুর্ব মিশিয়ে ঘুটে নিন ছেঁকে য়েয়ি চুর্ব ছিউয়ে দিন। শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

থাথাই

উপকরণ ঃ আড়াই কাপ জল; ৪ টেবল চামচ মৌরী; ছোঁট আধ চামচ এলাচ দানা, ৪খানা শবদ; ুঁজাগ কিশমিশ, ুঁকাপ বাদাম; দিকি কাপ পেও। বাদাম, দিকি কাপ কাজুবাদাম; ১ জিটার (গরুল দুধ); ছোট দিকি চামচ ভাল জাজুবান।

প্রভুত পদ্ধতি ঃ

- 🔰 প্রথমে সমস্ত প্রকার বাদাম তেকো নিন। থোসা ছাভিয়ে তাল করে চূর্ণ করণ।
- ২ একটি সস্পানে জল গরম করুন তাতে মৌলী, এলচেনানা এবং লবস ছাডুন। কিছুক্ষণ ঢেকে সিদ্ধ করুন। নামিয়ে ১৫ মিনিট রেখে দিন।
- অন্য একটি পাত্রে বাদামচূর্ণ রেখে তরে মধ্যে ২নং মিশ্রপতি ফেশনে। কিশ্রিপ বেটে দিন ১ মন্টা ডেকে রাধুন।
 - ৪। মেশিনে বা সূটুনি দিয়ে মুটে নিন। কাপড় দিয়ে ছেঁকে নিন।

৫। দৃধ গরম করে অন্ধ দুধের সঙ্গে জাকরান মেশান সেটি সমর্য দৃধে চেলে সঙ্গে বাদান প্রথ মিশিয়ে নামিয়ে ব্র ঠাপ্তা করুন ইচ্ছা করলে মধু (বা চিনি) ও বরফ কুটি নিশিয়ে শ্রীকৃষ্ণকে নিজেন করুন।

বাদাম দুধ সরবং

উপকরণ 2 ুঁ কাপ বাদাম (বাদামের রক্মফেরে সরবং ও বিভিন্ন সাদের হবে), ছোট সিকি চামচ একাচ দামা, একানা গোলমরিচ, সিকি কাপ মধু, ৪ কাপ জল, ২ কাপ আধুরের রস, আধ টেবল চামচ গোলাপ জল; ৮ খানা বর্ফ কুচি

প্রস্তুত পদ্ধতি :

১। বাদ্যান তেজে নিন। খোসা ছাড়িয়ে চূর্গ করন। ১ ঘটা জালে ডিজিয়ে স্বাপুন সঙ্গে এলাচ চূর্য ও গোলমারড চূর্য মিশিয়ে মেশিনে বা যুটুনি সিয়ে যুটে নিন। মিশ্রুগটি ফোটান। নামিয়ে ঠালা করুল।

২। বাদ্যান পুথটি কাপড় দিয়ে ছেঁকে নিন সামে আগ্রুরেন রাস, মধু, পোলাপে জল ও ব্যক্ত কুচি মিশিরে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করন।

লেবুর সরবৎ (১)

বেবু সরবং নান্য ভাবে করা বায় : ১৯৬৭ সালে পৌর পূর্বিমার দিনে শ্রীল প্রভূপাদ নিয়োকতাবে এটি তৈরি করেছিলেন । তিনি তার নাম দিয়ে থিপেন 'ত্রেকফান্ট ড্রিছ' :

উপকরণ ঃ পৌনে ১ কাপ চিনি (বা তাল গুড়), পৌনে ১ কাপ তাজা দেবুর রস; হোট নিকি চানচ তাজা গোলমহিচের গুড়া, ৬ কাপ শীতল জ্ঞা, এক চিমটা নুন

শতুত পদ্ধতি : চিনি বেছে নিয়ে থালে বিন অন্যান্য সৰ্ব উপ্যাদান চিনিয়ে মুটে নিন। কিছু বরক কুচি যেশাতে পারেন।

লেবু সরবং (২)

উপকরণ ঃ ৮-৯ খানা রসাব দেবু; ৯ কাশ জল; ৭ কাশ চিনি প্রস্তুত পদ্ধতি :

১ শেবুর রল থের করুন এবং ছেঁকে নিন। ধুব অল্প লেবুর খোলা কেটে প্রান্ত লহা টুকরা করুন। লেবুর খোলা জলে ফেলে একটি পারে প্রায় ২০ মিনিট ফুটান সোটি অন্য কোটি পারে ছেঁকে নিন।

29

২। তার সঙ্গে চিনি হেশান। আন্ন আঁচে ফুটাতে থাকুন। সব সমর নাড়বেন। চিনি থলে গেলে আঁচ চড়িয়ে ১০ মিনিট ফুটান।

- ও অতি থেকে নামিয়ে লেবর ভাজা রস মেশান।
- ৪। ঠাথা করে বোডলে ভরে রাখুন সরবং করার সময় পরিমাণ মডো বরফ জলে मिणिटरा स्नट्ड मिम

দেবু সরবং (৩)

১৯৭০ সালে সিঞ্চিয়া ভাহার কোলানীর অধিকর্ত্তী সুয়তি মুন্তারজি একদিন শ্রীল হাড়ুগাদকে স্বৰ্গুহে নিমন্ত্ৰণ করেন সেদিসকার বৈষ্ণাব ভোৱে এই সরবংটি পরিবেশিভ হয়। যয়নাদেবী তা দিশিবল করেন

উপকরণ ঃ ৪ খানা রসাল গেরে, ৮ কাপ জল; ১০ খানা খেজুরের পাঁস; 🍷 কাপ মধ :

গ্ৰন্তত পদ্ধতি :

- ১ , লেবুথলি দুভাগ করে কাটুন। ৮ খানা টকুরা থেকে ৬ খানা টুকরার খোসা ছাড়িয়ে রসটুকু সংগ্রহ করুন অবশিষ্ট ২খানা টুকরো গোল গোল গাতকা বিচুটের মতো করে কাটন
- ২ শেজুর জলে গলে অন্ত আঁতে ধীরে ধীরে ১০ মিনিট ফুটান। শেবুর দু'চারটি খোসা মিলিয়ে আরও ও মিলিট ফুটান - আচ থেকে ন্যমিয়ে মধু, লেবুর কটে। চাকডিগুলি **এবং দেশুর রস মেশা**ন প্রায় ৮-১২ খণ্ট। আলভোজারে ডেবের রাশুন।
 - ৩ ঠাবা হলে ছেনুক নিন । ধবফ কৃটি সহ শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন কঞন।

লেবু সরবৎ (৪)

উপক্রণ ঃ ২৫ খানা তাজা পুদিন্য পাতা, ছোট নিকি চামচ এলাচ দানা; সিকি কাপ চিনি; আধ কাপ ফোটানো এল; ২ কাপ সালা আনুনের বস; ২ কাপ ঠাও জল; আধ কাপ দেবুর রস: ২৪ খানা খাল বিহীন সধুজ আঙুর; ৬ খানা পুদিন। শাক।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১ । পুদিনা পাতা, এলাচ দানা এবং চিনি একমধ্যে শিলনোভায় বেটে নিন । একটি পাত্রে কিছু জল নিয়ে পূদিনার নিশ্রণটি ঢালুন এবং অল্প আঁচে সুটান। ৫ মিনিট ফুটিছে নামান এবং ঠান্তা হলে ছেঁকে নিন্ম

২ ৷ এবার পুদিনা সিরাপ, আঙুরের রস, ঠাগ্রা জল ও লেবুর রস সব একসঙ্গে নিশিয়ে একটি ঠাতা মাটির কলনে রাখুন । প্রতি কালে ৪ খান্য সত্তপ্ত আঙুর ও একটি করে পুদিনা শাখা দিয়ে ৰুলম বোকে ঢেলে ঢেলে পরিবেশন করবেন আগে অবশাই শ্রীকৃঞ্চকে নিবেদন করবের।

(ব) গরম পানীয়

এলাচ দুধ

छेनकहन इ

ও টেবল চামচ সাদা পোত্ত দানা; ২ টেবল চামচ কাঁচা কাজ্যকদাম চুৰ্ণ্ ও টেবল চামচ নারকেল কোবা, ১ কংশ অল, ৩ কাপ দূধ; 🍦 কাপ চিনি; ছোট আধ চামচ ডাকা थनाठ हुर्ने ।

এতত পদ্ধতি ঃ

- ১। একটি তারী কড়াইডে অল্ল আঁচে পোত্ত ভাজুন ৫ মিনিট দেভেচেডে নামান ভাষা পোত, ঝামুবাদায়, নারকেল কোরা মেশিনে বা শিলনোড়ায় বেটে দিন। প্রয়ো**র**ন সতে ৰূপ মেশান : মিহি হলে দুধ মেশান এবং চুটে নিন ,
- ২। বিপ্রপটি হেঁকে একটি পাত্রে রাধুন। এলাচ দানা চূর্ণ করে মেখান। মাঝারি আঁচে গরম করুন। বব সময় নাড়বেন। ফুটে উঠকে ২ মিনিট পরে চিনি মেশুনে
- ৩। নামিরে গরম গরম মুটে লিন। ফেনা উঠলে গ্রাসে ভরে শ্রীকৃঞ্জকে নিবেদন क्क्ना ।

দ্রইব্য ঃ ঠাঞ্জ করে বরফ কৃচি মিশিয়ে গ্রীয়কালে শীতল পানীয় রূপেও ভা পরিবেশন করা বার ।

পেন্তা দৃধ

উপকরণ : ৩ টেবন চামচ খোসা ছাড়ানো কাঁচা পেন্তাবাদাম সাড়ে ভিন কাপ দুধ্ पाना चेंकि कामजान: २ किंचन ठाम्र किन वा प्रधु ।

খণ্ডত গদ্ধতি :

১। চারখানা পেন্তা দুয়ালি করে একটি বাটিতে রেখে দিন। অবশিষ্ট পেন্তা মেশিনে বা শিক্ষনোভাষ চূর্ব করনে। মিহি হলে দুখ সেশান।

নবম অধ্যায়

২। এবার পেক্স দৃধ গরম করুন। জাফরান মেশান। অবিশ্রাম নাড়তে ঝাকুন। আঁচ চড়িয়ে দিন। ফুটে উঠলে আরও কিছুক্সং ফুটিরে নামিরে নিন। মধু বা চিনি মিশিরে নাড়ন।

ও ছেঁকে নিম। গরম থাকতে থাকতে এমনতাবো খুটুন বেন কেন্য ওঠে। গ্রহসে ঢেলে পেস্তার কালি মিশিয়ে গরম গর্ম শ্রীকৃঞ্চকে নিকেন্ন করুন।

नाइटक्क पृथ

উপকরণ : ২ কাপ ঝুনো নারকেল কোরা (তাজা); ৬ বানা গোলমন্তি; ৮ খানা লবজ; ২ কাপ সাদা আঙ্রের রস; ১ কাপ ন্যসগাতির রস; ১ টেবল চাষচ লেবুর রস; সামাদ্য জায়ফল চুর্ব; ৩ কাপ জল।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১ জল গরম করান। গোল মরিচ, লবল, নারকেল কোরা স্ব একসলে কোটান। নামিয়ে ১ মন্টা কিলে এক রাত রেখে নিন। এতে ভাল গন্ধ ছাড়বে।

২। একটি ঝাপড় দিয়ে মারকেল দুখ ছেঁকে নিন।

ও এবার নারবেল দুধের সঙ্গে জারফল ছড়ে। অন্যান্য উপাদান মিশিয়ে একটি পাত্রে মাঝ্যের আঁচে গরম করুন ফুটে উঠলে গ্রানে ভরে জারফল চুর্গ ছিটিত্রে শ্রীকৃষ্ণকে মিধেগন করুন।

আচার সস জ্যাম জেলি

মসলা আম

চন্দ্রোদর মনিরের প্রায় প্রতিষ্ঠালগু থেকেই দিদিয়া শ্রীধাম মায়াপুরে শ্রীশ্রীরধামাধ্যের জোগ রান্না করে চলেছেন তার রান্নার গুদ্ধতা এবং স্থান সর্বত্র সুখ্যাতি অর্জন করেছে। দিদিয়া নিয়োকভাবে আমের জাচার তৈরি করেন

উপকরণ : ১০ খানা পুঁট কাঁচা আয়; ও টেবল চামচ নুন; ১ টেবল চামচ হলুন; ২ টেবল চামচ সাদা জিলা, ও খানা ভেজপাতা; ২ টেবল চামচ মৌরী, ছোট ১ চামচ মেথি; ২ খানা ওকনো ললা, সরধের ভেল ১ লিটার, ১ টেবল চামচ কালো জিলা .

প্রভুত পদ্ধতি ঃ

১। প্রথমে আমর্থানতে ধৃয়ে শরিষার করে খোলা ছাড়ান প্রতিটি আম চার ফালি করে কাটুন এবং ভিডরের বীঞ্চাকে ফেলে দিন আমের টুকরাওগিতে গেড় টেবগ চামচ নুন এবং আধ টেবল চামচ হল্প মাধুন। মুন মাধুলে আমের কব বেল হয়ে হাবে এবং হলুন মাধ্রি কলে আমের বং কালো চবে না।

২। র্জন্য একটি লাগে করে মুন এবং হল্দ মাধানো আমের টুকরাওলৈ রোদে ওকাতে দিন। যতক্রণ পর্যন্ত আমের স্বটা কথ না ওকাতে, ততক্রণ রোদ দিতে প্রবে আম ওকিরে যথন আধসিত্ব মতো নরম হবে, ওখন সাদা জিরা, তেজপাতা, মেখি, তকনো লক্ষা, অর্থেক মৌরী এবং দেড় টেবল-চাম্চ দুন ওেজে চুর্গ করে তার সঙ্গে অবলিষ্ট হল্দ, আত মৌরী এবং কালোজিরা মেলান এবার এই মশলার মিশ্রণটি কিছু ভাল দরবের তেল সংযোগে আমের সঙ্গে মাধান। তাল করে মেখে একটি ফাঁচের ব্যমের যথে সরবের তেল ভবে গেওলি তেলের মধ্যে ভূবিয়ে দিন। ২-৩ দিন রোদে দিন। পরে ক্ষণকে ২১ দিন ধরে ২-৩ দিন পর পর রোদে দিন। যতই দিন যাবে, আমের এই আচার তওই নরম হবে এবং স্থাদু হবে। অনু ব্যপ্তন সহযোগে শ্রীকৃঞ্চকে নিবেদম করল।

গুড় আম

উপকরণ : ১০ খানা কাঁচা আম; ৫০০ থাম গুড়; ২ টেবল চামচ মৌরী; ২ টেবল চামচ সাদা জিয়া; ৩ খানা তেজপাতা; ছোট ১ চামচ মেখি, ২ খানা তকনো লছা প্রস্তুত পদ্ধতি 🛊

১। আমের খোলা এবং বীক্ত ছাড়িয়ে প্রতিটি আম চার কলি করে কেটে সেওলি ১২ ঘন্টা একটি জলপূর্ণ পাত্রে ভূবিয়ে রাখুন ,

২ পরদিন আম জল থেকে তুলে জল ঝেড়ে নিন এবং গুড় সহ সিদ্ধ করুন। মঙ্গে ১ টেবল চামচ গোটা মৌরী দিন এবং সাদা জিরা, ডেজপাতা, মেখি, তকনো দলা এবং অবশিষ্ট মৌরী ভেজে গুড়া করে মিলিয়ে দিন। গুড় মখন আঠা আঠা হয়ে আসবে, তখন নামিয়ে ঠান্তা করুন এবং বর্য়য়ে রেখে শক্ত করে মুখ বন্ধ করুন। গ্রীশ্রীরাধামাধ্বকে ভোগানা।

প্রউব্য ঃ খোসা মা ছাড়িয়ে জলপাই, টময়টো ইত্যাদি টক সজি বা কল দিয়েও অনুত্রপ আগ্রার তৈরি করা যায়

সরল লেবুর আচার

লেবু দিয়ে বিচিত্র রকমের আচরে তৈরি করা যায়। এখানে সব চেয়ে সহজ শছতিটি বর্ণনা করা হল। সব চেয়ে সহজ অথচ সুস্বাদু। গোল্যকৃতি কাণ্ডলি লেবুই লেবুর আচার তৈরির পক্ষে সব চেয়ে উপযুক্ত

উপকরণ ঃ ২০ খানা পুট কাওজি কেবু; ৬ টেবল চামচ মুন। শ্বস্তুত পদ্ধতি ঃ

- ১। দেব্থলি না কেটে জাদের সাহায়্যে ধূয়ে পরিকার করন। কাঁচা জল ও বায়
 আচায়ের সবচেয়ে বড় শক্র ভাই লেব্ডলি একটা ওকনা ও পরিকার কাপড় দিয়ে ভাল
 করে মুছে নিন। প্রায় ১ ঘটা প্রচণ্ড সূর্যতাপে উপরে লেগে প্রাকা ছল সম্পূর্ণ তকিয়ে নিন।
- ২ এবার একটি অকনো ছুরি বা বঁটি দিয়ে সকওলি লেবু ব্রস্থে ন্ফালি করে ভাটুন। তকনো হাতে, জলশুনা পেষণ যত্ত্বে ৩০ টুকরা দেবু থেকে একটি কাঁচের পাত্রে রস সন্ধাহ কলন। খোসাঘলি ফেলে দিন সংগৃহীত রসের সঙ্গে নুম মেশান। অবশিষ্ট ১০ টুকরা লেবু সেই রসে ভ্বিয়ে দিন। টুকরোগুলি যেন রসের মধ্যে ভূবে থাকে।
- ৩। ভাল করে কাঁচের গান্তটির মূখ বন্ধ করে দিন। একমানের মধ্যে ভারে মূখ পুলবেন না। প্রতিদিন রোগ লাগাবেন এবং সন্ধ্যা সময় দূভিন রার কাঁকিরে ঘরে নিয়ে আসবেন যদি খোলা বাভাসের জনীয় বাশের সংস্পর্নে কিন্তবা সরাসরি জলের সংস্পর্নে না আসে এবং নিয়মিত রোদ লাগানো হয় তবে দূ-ভিন বন্ধরেও এই জাটার নট হবে না। অনু ব্যঞ্জনের সঙ্গে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন কন্ধন।

মিঠা উম্মাটো সস

সংধারণত ঃ নোনতা খাবারের সঙ্গে সস বেশ মানানসই। জয়পুরের রাধাগোরিন্দ মন্দিরের শ্রধান গাতকের প্রধানী অনুসারে এই টম্যাটো সস্টি উপস্থাপিত হল।

উপক্রপ ঃ হোট ১ চামচ জিরার গুড়া, আধ টেবল চামচ ধনের গুড়া, ছোট ১ চামচ ধরম মললা, আঘদন, আদা এবং লবজচুর্গ প্রতিটি ১ চিমটা (ছোট ১ চামচ) করে; ছোট সিকি চামচ পাজিলা (লাগ মিটি লামা), ছোট আধ চামচ হিংচুর্গ (গুণভেলে মাল্রাভেদ হবে); ২ টেবল চামচ তড়, ৩ টেবল চামচ জল, দেড় টেবল চামচ মি, আধখানা ডেলগাডা, লৌনে দুকাল টম্যাটোর রুল; গোট আধ চামচ দুক

এত্তত গছতি :

- ১ , সমত্ত প্রকার মণগা চুর্ব, ৩৬ এবং জগ একটো মিশিয়ে ঘুটো নিন।
- ২। মাঝারি আঁচে মি প্রম করনে। তদু ডেরাপাডার কোড্ন নিন। ম্পানাচূর্ণের মিশুগটি চালুন। নড়েচেড়ে ১ মিনিট ডালুন। সত্তর্কভাবে টমাটোর রস এবং নুন মেশান স্বাটি এবার জালাতে থাকুন। ফুটে উঠলে আঁচ কমিয়ে দিন প্রায় ২০ মিনিট ফুটান। সম্পন্ন মডো কবিয়ে নিন। আঁচ খেকে নামিয়ে কোনও নোনতা বাবার সহযোগে শ্রীকৃষ্ণাকে নিবেন্দ করন।

পেরারার জ্যাম (মুরব্রা)

১৯৭৭ সালে শ্রীক প্রভূপাদ পালিকানেরী মাসীকে এই জ্যায়টি শিপিয়েছিলেন

উপকরণ : আধ কেজি পান্য পেয়ারা ১ কাপ চিনি; ৩ টেবল চামচ যি, দেড় টেবল চামচ আনা কৃচি; আধ টেবল চামচ জিয়া, ছেটি আধ চামচ মৌরী, ছোট আধ চামচ থকনা লভার ওড়া, ছোট সিকি চামচ বুন।

শ্ৰন্থত পদ্ধতি ঃ

- ১। প্রতিটি পেয়ারা আট টুকরো করে কার্ট্ন। টুকরাগুলি ভাগে বসিয়ে প্রায় ৪৫ মিলিট সুসিদ্ধ করুল।
- ২। পেরারা সুনিছ হলে দেওলির সঙ্গে চিনি মিশিয়ে একটি তারী সমগ্যানে রাধুন ও চটকে নিন। নীচু আঁচে পাত্রটি বসিয়ে সব সময় নাড়তে বাকুন চিনি গালে গেলে বমিরে ফেলুন।

৩ একটি কড়াইতে যি গরম করুন। ধোঁরা ওঠার পূর্বমূহতে আদা কুচি, জিরা এবং মৌরীর ফোড়ন দিন। পেয়ারার সঙ্গে ফোড়নটি মেশান। লক্ষারভঁজ্ঞ এবং নুন মিশিরে মাড়তে থাকুন

অপ্রাকৃত কৃষ্ণপ্রসাদ

৪। ভাশ করে সব মিশিয়ে ঠায় করুন। একটি বয়ামে ভরে শক্ত করে মুখ আটকান ফ্রিকোরাখলে দু'সপ্তাহ ভাল থাকবে। ট্রাকুয়কে নিবেদন করুন।

আমের জ্যাম

উপকরণ ± হোট আধ চামচ আন্ত লবস, ছোট আধ চামচ জিরা; হোট আধ চামচ গোলমরিচ; ছোট আধ চামচ এলাচ লানা, ২ ইঞ্জি লাক্তিনি; আধ ইঞ্জি খোসা ছাড়ানো আলার কুচি; ২ খানা সুপঞ্চ খিষ্টি আম; ২ কাপ চিনি; সিকি কাপ জল বা কমলা রস; ৩ টেবল চামচ ভাজা লেবুর রস।

প্রভূত পদ্ধতি ঃ

- ১ সমন্ত মশলাগুলি একটি ভারী কাপড়ে পুঁটলী করুন আম ধুরে বোলা ছাড়ান এবং রস বের করুন আয়ের রস, চিনি এবং জল একসলে মিশিরো অল্প আঁচে একটি সসপ্যানে মড়েতে নাড়তে কেটাতে থাকুন। চিনি গলে গেলে আঁচ চড়িখে নিম।
- ২ মশালর পুঁটলীটি দুউর রসে জেলুন। লেবুর রস মেশান। নেড়েচেড়ে ফোটাতে থাকুন। থকথকে মন হলে নামিয়ে ঠারা করুন। একটি বয়ামে পুরে শক্ত করে মুখ আটকান। ত্রিকে পূ'সপ্তাহ ভাল থাকে। শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

শেয়ারার জেলি

পেয়ারা বা অনুরূপ ফলের দাঁসে দিয়ে জ্যাম তৈরি হয়। আর জেলি তৈরি করতে হয় ফলের রস দিয়ে অবশ্য সব ফলের রস দিয়ে জাল জেলি হয় না। জেলি দেখতে অনেকটা থকখকে রঙিন কাঁচের মতো। যদি তৈরি করতে কোন তুল না হর, তা হলে তা একেবারে দেই এর মতো জামে থাকে বায়ুশূন্য বয়ামে ভাল করে মুখ আউকে (সাধারণত মোম দিয়ে ছিলির কিনারা বন্ধ করে) বেশ কিছুদিন তা খরে রাখ্য যায়।

উপকরণ 🛊 ৫০০ থাম চিনি; ৫০০ থাম পাকা শেয়ারা; ২ বানা পাতিবেরু।

শ্ৰন্তত গদ্ধতি :

- ১। প্রথমে শেয়ারা ভাল করে ধুয়ে নিন । তুটি তুটি করে কাটুন । প্রায় চার কাপ জলে অল্প আঁঠে সুসিদ্ধ করন।
- ২। এবার একটা শাত্রের উপর একটি কাপড় বিছিয়ে তাতে রস সহ সিদ্ধ পোয়ার। গালুন। কাপড়ে পূটলী বেঁধে তা প্রায় ৬ খণ্টা ঝুলিয়ে রাখুন। যে রসটা টুইয়ে পড়বে, তা পাত্রে সংখ্য করুন।
- ও। দেড় ভাগ বসে এক ভাগ চিনি মিশিয়ে অন্ত আঁচে ফুটাতে পাকুন সব সময় নাড়বেন। ফুটব অবস্থায় দু'নার হেঁকে নিন। প্রতিএক কাপ প্রেয়ার রমে এক টেবল চাঘচ করে দেবুর রম মেশান। আরও কিছুক্রবা দ্বাগ দিন।
- 8। রস খনন একটু খন হয়ে আসবে, তখন ১ ফোঁটা রস নিয়ে একটা ওকানো এবং ঠালা থাদায়ে রাধুন। যদি দেখেন যে বনের ফোঁটোটি ঠালা হয়ে জানে যাছে, তা হলে সব রস্টা আঁচ থেকে নামিয়ে ইবং গরম থাকতে থাকতে হয়ামে ভর্তি করে ফেলুন প্রদিন শক্ত করে মুখ আটকে দিন। সময় সময় পান্ন কেক জাতায় ভোগের সঙ্গে প্রীকৃষ্ণকে নিবদেন করুদ।

প্রটব্য ঃ ইন্য করলে ফোটানেরর সময় দু'ফোটা কপের এসেল ও সামান্য কম আহার্য বন্ধ মেশাতে পারেম। দশম অধ্যায়

বিবিধ

সুজি কাজু উপুমা

প্রাতরাশ হিসাবে এই উপমা বেশ জনপ্রিয়। সূচ্চি আগে থেকেই তেল হাড়া ওকনো ভেজে নেবেন। কোড়ন দেওয়ার ডালগুলি প্রায় ১ ঘণ্টা ধরে জলে ভিজিতে নরম করে নেবেন

উপকরণ : ২ কাপ জল: ২ টেবল চামচ খোসা ছাভালো ছোলা ভাল (দু'কালি করা); আধ টেবল চাম্চ খোসা ছাজানো বিউলি ডাল (দু'ফালি করা); ৪ টেবল চাম্চ ছি. আধ কাপ কাজুবাদমে (দূ ফালি করা); পৌনে ১ কাপ ঝুনো নারকেল কোরা; ছোট ১ চাম্য কালে। সরবে: ১২ থানা তাজা কারিপান্ডা: ছোট সিকি চাম্য হিং, পৌনে ১ কাপ চিকন সৃজি, ছোট সোৱা চামচ নুন্ আধ টেবল চামচ লেবুর রস :

হান্তত পদ্ধতি 🖠

১। ছোট একটি পাত্রে জল ফোটান এবং ভালহালি ঢেলে দিন। ১ মিনিট ফুটিয়ে আঁচ থেকে নামিয়ে ১ খটা রেখে দিন ১ খটা পরে ডাল জল থেকে তুলে জল খরিয়ে বাডাগে ছড়িয়ে দিন

২। এক্টি ভারী পাত্রে মাঝানি আঁচে মি গরন কক্সন। কাজুবাদামগুলি ভাতে হালকা বাদামী করে ভাঙ্ন ভুলে রাখুন , জনুরপান্তাবে নারকেশ তাজুন এবং ভুলে রাখুন

৩ অবশিষ্ট গরম দিতে কালো সরযে এবং বাতাসে অকানো ভাগ দিয়ে কোড়ান দিন। বিউনি ভাল বাদামী না হওয়া পর্যন্ত এবং সরমে না ফোটা পর্যন্ত ভাজতে পাকুন হারিপাতা এবং হিং ফেলুন। কয়েক সেকেওর মধ্যে সুজি চালুন। প্রায় ৮ মিনিট ভাজুন। হালকা সোনালী বর্ণ ধারণ করণে ধীরে ধীরে গরম ভল তালুন। প্রথমে নিহ্নি কা**ণ** জল চালুন আর নাড়তে থাকুন এবং সেই জল তমে নিলে আবার সিকি কাপ চালুন। এইভাবে প্রতিবার সিকি কাপ করে ঢেলে অধিশ্রাম নাড়তে নাড়তে কাজুবাদাম নারকেশ এবং ত্রন মেশান লেবুর রুস ছিটিয়ে তাল করে নেড়ে নেড়ে ৫ মিনিট ঢেকে রাখুন। খ্রীকৃষ্ণকে निर्देषम् कक्नम् ।

মশলা দোসা

200

সমস্ত প্রকার দোসার মধ্যে এই মশলা দোসাই সব চেয়ে বেশি জনপ্রিয়। ভাতের সর্বর এই দোসা পাওয়া যায়। সাধারণতঃ নারকেল চাটনী এবং সাম্বার সহযোগে পরিবেশন क्या २३। ।

দোসা ভৈরিৰ উপকরণ : ১ কাপ বোসা ছাড়ানো বিউলি ডাল: দেড় কাপ বাসমতি চাল, পরিমাণ মতো গরম জল, ছোট ১ চামচ পুন; জিরার ওঁড়া, ছোট সিকি চামচ হিংচুর্ণ (হিং -এর কণবেদে মাত্রাভেদ হতে পারে)।

আগপুর তৈরির উপকরণ : ২ টেবল চাম্য থি: ছোট ১ চাম্য কালো সরবে: আধ উবল চাষ্ট কাল কাঁচা পদা কৃটি: ২ খানা মাঝারি মাপের আনু সিদ্ধ করে খোলা ছাড়িয়ে টকরা করা: ছোট সিকি চাম্চ হলুদ: ছোট আধ চাম্চ গরম মশলা; ছোট আধ চাম্চ চ্ট্যমনলা কিবো বিট নুন: হোট সিকি চামচ ধনের ওঁড়া ২ টেবল চামচ জল: ১ টেবল চাষত লেবুর রস: ও টেবল চামচ ধনে পাতা কুচি (পাওয়া গেলে) কিংবা কিছু কারিপাতা; পৌৰে এক ফাপ দি।

প্রকৃত পছডি ঃ

১। ভাগ ভাল করে বেছে ভিন চার বার দুয়ে এম বারান এবং একটি পাত্রে রাখুদ তাতে তিন কাপ ঠাণ্ডা জন মিশিয়ে পাত্রটি আলডোভাবে চেকে রাখুন আর একটি পাত্রে অনুরূপভাবে চাল বেছে, ধুয়ে হলে ঝরান এবং ও কাপ ঠানা জলে চাল ভিজিমে সেই পাত্রটিও অলতোভাবে তেকে স্বাপুদ। এভাবে ৪-৬ ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখুন

২ . ৬ ঘটা পর ডালের জল ঝরিয়ে মেশিনের মাধ্যমে বা শিলনোড়ায় তা বেটে নিন। বটার সময় একটু করে গরন জল মেশাতে পারেন। মিহি হলে নামিয়ে ভাল বাটা একটি পাত্রে রাখুন। অনুরূপভাবে সলে বেটে অন্য একটি পাত্রে রাখুন। এবার চাল এবং ভাশবাটা একসতে করে ধীরে ধীরে মেশান পরিমাণ মতো ঈধং গরম জল মিশিয়ে ঘন লেই-এর মতো করুন। মিশ্রবটি একটি পারে রেবে ভার মুখটি গামছা দিয়ে ঢাকুন এবং ভার উপরে একটি থালা আলুভোভাবে চাপা দিয়ে ১২ ২৪ ঘটা একটি ঈষৎ গরম স্তানে রেবে দিন। ২৪ ঘণ্টা পরে মিশ্রণটি যখন গেঁজিয়ে উঠবে এবং বুদবুন ছাড়ভে তঞ্চ করবে, তখন নুন' এবং আরও একটু ইষৎ গরম ছল মিশিয়ে মিশ্রণটি পাটিসাপটা মিশ্রণের মতো सरम् करद निन्।

ও। এবার আলু পুর তৈরি করুল। একটি ভারী কড়াইতে যি গরম করুল। যি ধৌয়া ছান্তার একটু আগে জালো সরবে ছাড়ন এবং একটি থালা দিয়ে অংশিকভাবে ঢেকে দিন সত্তবে স্কুটে উঠলে লহা নেভে্চেডে আলুর টুকরোগুলি ছাড়ন। হলুদ, গরমযশলা

চাটমশলা, ধনের ওঁড়া এবং ২ টেবল চামচ জল ছাড়ুন। ২-৩ মিনিট নেছেচেড়ে ভাজুন। আঁচ খুব কমিয়ে লেবুর রস এবং ধমেপাভা মেশান . (যদি ধমেপাভা না থাকে, ভা হলে ফোড়নের সময় কারিপাভা দিতে পারেন।) নামিরে রাধুন।

8 মাঝারি আঁচে দোসার ভাওয়াটি (সাধারণতঃ চালাই লোহার তৈরি ভীষণ ভারী এবং প্রায় সমতল ডাওয়া) গরম করুন। ভাওয়া মথেট গরম হলে এক দুই ফোঁটা জল ছিটিয়ে দিন। যদি অলটা ডংক্ষণাৎ নাচতে নাচতে অদৃশ্য হয়ে বয়ে তো বুঝাবেন ভাওয়া প্রস্তুত্ত।

৫। পৌনে এক কাপ দোসা মিশ্রণ ভারম্বার মাঝখানে ঢাগুন। সেই কাপেরই তলদেশ দিয়ে কুরুনী আকারে মিশ্রণটি তৎক্ষণাৎ ভারমাতে যথাস্কর হালকা করে হড়িয়ে দিন। যখন সোমার তলদেশটি একটু সেঁকা হয়ে থাকে, অখচ উপরি ভাগটী নরম আছে, সে অবস্থার একটি প্রশার খুন্তির সাহাব্যে দোসার উপরিভাগ থেকে খুব সতর্কভাবে নরম অংশটী যথাস্কর চেঠে কেলে দিন। প্রায় এক মিনিট পর দোসার উপরে ও চার পালে ঘি ছিটিয়ে দিন এখা ভারমাটি তেকে দিন ২ মিনিট পর সতর্কভাবে খুন্তি চালিয়ে দোসাটি ভারমা থেকে আলাদা করুন। মাঝখানে ২ টেবল চামচ আলুপুর দিয়ে দোসাটি একটি মন্তবড় পাটিসাপটার মতো মৃত্যে দিন গরম গরম নারকেল চাটনী সহবোগে প্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

অনুরূপভাবে অবশিষ্ট মিশ্রণ ও পুর সহথোগে লোলা তৈরি করুন। সাধারণতঃ প্রথম দু'ভিন দোলা ঠিক মতো আলে না। কিছু দু'চারটি হয়ে গেলে খুব সহজেই দোলা ভাওয়া থেকে উঠে আলে।

সুজি দোসা

উপকরণ ঃ পৌনে এক ইঞ্জি আদা (পোসা ছাড়িরে কৃচি করা); ২-৩ খানা মাল কীচা সন্ধা কৃচি; আধখানা মিটি সন্ধার কৃচি; ২ টেবল চামচ পুদিমা পাভার কৃচি (বা ধমে পাতা কৃচি); ২/৩ কাপ টকু দই, ১ টেবল চামচ ভাজা লেবুর রস; পৌনে ১ কাপ হল; ১ কাপ চিকন সৃত্তি; আধ কাপ চালের ঠিড়ি; ৩ টেবল চামচ মন্তদা আটা; আধ টেবল চামচ বুন; ছোট আধ চামচ ভাজা জিরার গুঁড়া; আধ কাপ পলানো হি।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

১ মেশিনে বা শিল নোড়ায় আদা, লঙ্কা, মিষ্টি লঙ্কা ও পুদিনা পাতা খুব মিন্টি করে বাট্ন। সঙ্গে দই, লেবুর রম এবং জল চেশে ভাল করে মিশ্রিত করুন। সৃদ্ধি, চালের ভড়ি এবং ময়লা বা আটা মেশান। মিশ্রশটি একটি পারের সংগ্রহ করে প্রায় ৩০ মিনিট একটি গামছা দিয়ে আলডোভাবে তেকে রাখুন।

২। মিশ্রণটিতে মূন এবং জিবার ওঁড়া যেশ্যন , প্রয়োজন মতো বাড়তি জন বা সুজি নিশেয়ে মিশ্রণটি একটি ঘন লেই-এর মতো করুন দোসার ভাওয়া গরম করুন যদি এক ফোঁটা জন ছিটিয়ে নিলে তা নাচডে নাচতে তৎক্ষণাং তকিয়ে যায়, তা হলে বৃথতে হবে তাওয়া প্রত্তুত একটি কাপড়ে সামান্য যি মেখে তা দিয়ে গরম তাওয়াটা মুছে নিন।

৩ । একটি কাশে করে ুঁ কাশ মিশ্রণ ভাওয়ার মাঝখানে চালুন করেক শেকেও দাঁড়িরে থাকুন। মিশ্রণটি নীচ থেকে সামান্য সেঁকা হয়ে গেকে কাশের ওলদেশ বিয়ে সভর্কভাবে গোল করে ছড়িয়ে দিন। হোট ১-২ চামচ যি সোমার উপরে এবং চারপাশের কিনারায় ছিটিয়ে দিন। ভাওয়াটি চেকে দিন। ২-৩ মিনিট পর সোমায় যথম ছিন্তু দেখা যাবে তখন একটি খুড়ি দিয়ে আলভোভাবে সেটি ভাওয়া থেকে বিচ্ছিন্ন করণন পাশ ফিরিয়ে দিন। মিনিট বানেক পরে নামিয়ে নারকেল চাটনী সহযোগে শ্রীকৃককে করেন।

সাদা দোসা

উপক্ষাৰ ঃ ্ব্ৰী কাপ ধোলা ছাড়ালো বিউলি ডাল, দেড় কাপ বাসমতি চাল; প্ৰায় আন টেকল চামচ বুন; ্ব্ৰী কাপ বি ।

গ্ৰন্থত পদ্ধতি ঃ

১ ে আগ করে ভাল বেছে নিন। বার বার আদ বদল করে ধুয়ে নিন। পরিকার হলে তিন কাপ অলে ভাল ভিজিয়ে আলভোভাবে ঢেকে রাখ্ন অনুরপভাবে ঢাল বেছে এবং খুয়ে আন্য একটি পায়ে ৩ কাপ লগে ভিজিয়ে য়াখুন এবং আলভোভাবে ঢেকে দিন এইভাবে চাল এবং আল ও ঘন্টা ভিজিয়ে বাখুন।

২। ৬ ঘটা পর চাল এবং ডালের জল ঝরিয়ে শিলনোড়ায় কিংবা মেশিনে
পৃথকভাবে বেটে নিন। বাটার সৃধিধার্থে অল্ল অল্ল গরম জল মেশাতে পারেন মিহি করে
বাটা হলে ভাল ও চালের বাটাকে একরে মিশ্রিভ করনন সামান্য গরম জল মিশিয়ে
মিশ্রণটি প্রায় পাটিসাপটার মিশ্রণের মতো ঘর করে একটি পারে রাখুন। পারের মুখটি
একটি গামছা নিরে চাকুন এবং তার উপর একটি থালা আলতোভাবে রেখে দিন
ওভাবে কোন ঈষদ্বা ছানে মিশ্রণটিকে প্রায় ২৪ ঘটা রেখে দিন শীত ও বর্ষার
দিনে সামান্য বেশি সময় লাগতে পারে। প্রায় ২৪ ঘটা পেরে মিশ্রণটি যখন কিছুটা
পৌজিরে উঠবে এবং বুদবৃদ ছাড়ভে তক করবে তখনই তা প্রত্ত । তখন বুন এবং
প্রয়োজনে (শক্ত হলে) সামান্য গরম জল মিশিয়ে কিছুকণ ফেটান।

- ৩ চালাই লোহার তৈরী ভারী এবং দমতল ভাওয়া (দোসার ভাওয়া) গরম করুদ , কয়েক ফোটা জল ছিটালে, জল যদি নাচতে নাচতে তরিয়ে যায়, তা হলে তাওয়া প্রস্তুত।
- ৪ একটি দোসার পরিমাণ মিশ্রণ অর্থাৎ প্রার ু কাপ মিশ্রণ ভাওরার মাঞ্চবানে চেপে কাপের তলদেশ দিয়ে বৃত্তাকারে চেপে চেপে মিশ্রণটিকে যথাসম্ভব প্রসারিত এবং হালকা কর্মন। দোসার উপরে এবং চারপাপে ছেটে ুঁ চামচ বি ছিটিরে দোলাটি ভিছুক্ষণ চেকে রাখুন। ১২ ুঁ মিনিটের মধ্যেই মখন দোসার গারে ছিন্তু দেখা দেবে এবং ভলদেশে সোনাধী বর্গ ধারণ করবে, তখন খুন্তি দিয়ে সতর্কভাবে দোসা ভূলে ঢাকনা ছাড়া আরও ১ মিনিট সেঁকে দিন। ইছা করবে পাশ ফিরাতে পারেন। গরম গরম শ্রীকৃষ্ণকে নিবেনন কর্মন।

देखनी

উপকরণ ঃ বিউল ভাল ৩০০ গ্রায়, সিদ্ধ ঢাল বা আতপ ঢাল ৭৫০ গ্রায়; লবণ ছোট ২ চামচ; চিনি ১ টেবল চামচ; গরম জল ২৫০ গ্রায়, ইডলী বাসন ১ সেট; ইডলীর ছাঁচথলি ঢাবাবার ক্রমা যতগুলি ইডলীর ছাঁচ থাকে ডওওলি পরিষায় পাতলা ফাগড়।

প্রভূত গছতি । চাল এবং ভাল পৃথকভাবে বেছে ছালে ভিনিয়ে রাপুন ক্মপতে প থেকে ৮ ঘটা ভেলানোর পর এগুলি আন্দান্য জাবে বাটতে হবে। বাটবার সময় ভাল আগে বাটতে হবে তানপর চাল বাটতে হবে। চাল এবং ভাল বাটবার সময় গরম ভাল বাবহার করতে হবে। এবার এগুলি বাটা শেষ হলে আলালা একটি পাত্রে একসঙ্গে রেখে দ্বিং গরম জল দিয়ে টুথপেটের চেয়েও সামান্য একটু নরম করে গুণে নিন। হিপ্রেণ বাতে টুথপেটের মন্তো একটু আটা ভার খাকে গুণ্ডচ টুথপেটের চেয়েও নরম হয়। এবার মিশ্রণে লবণ ও চিনি মিশিয়ে ঢাকনা সহ কমপক্ষে ৯/১০ ঘটা টেকে রাখুন। ৯/১০ ঘটা পর একটা ইডালী বাসনে ৪ ছাঙ্গে পরিমাণ জল ঢাকনা সহ উনানে বসিয়ে গরম করল। এবার ইডালী ছাঁচে পরিস্থার কাপড় রেখে প্রত্যেকটি ছাঁচের উপরে উপরিউক্ত মিশ্রণ (মিশ্রণটা একটু নেড়ে নিতে হবে) ছাঁচ জনুসারে ঢোল দিন। এবার ইডালী বাসনের ঢাকনা খুলে আলতো ভাবে ছাঁচগুলি বসিয়ে দিন এবং পুনরায় চেকে দিন। ৩০ মিনিট সিদ্ধ করনা খুলে আলতো ভাবে ছাঁচগুলি বিনিয়ে দিন এবং পুনরায় চেকে দিন। ৩০ মিনিট সিদ্ধ করনা থিকে লামিয়ে ছাঁচগুলি বের করে ঠাড করুম এবং কাপড় বেকে ইডলী সরিয়ে উনান থেকে লামিয়ে ছাঁচগুলি বের করে ঠাড করুম এবং কাপড় বেকে ইডলী সরিয়ে নিন এবার ইডলীর নাথে নাযার শ্রী শ্রীরাধামাধ্যর ও শ্রী শ্রীগৌরনিভাইকে ভোগ নিবেসন করুম।

विউलि मरे वंड़ा (७ शना)

উপকরণ : ै কাপ খোসা ছাড়ানো বিউলি জল, ছোট সিকি চামচ মেথি, ২ খানা কাঁচা লকা (প্রতিটি চাব টুকরা করা), ছোট ১ চামচ শা-মরিচ (বা গোলমরিচ), ৢ কাপ জল (বা প্রয়েজন মতো), ছোট সোরা চামচ নুন; এক চিমটা (ছোট ৄ চামচ) বেকিং সোডা; ভ্বিয়ে জ্বলার জন্য পর্যও ছি; ছোট ১ চামচ কালো সর্বে; মিকি কাপ কাঁচা কাজু বাদাম (দুশোলি করা), আড়াই কাপ টক দই; দেড় চামচ ছি, ২ টেবল চামচ ডাজা খনে পাজা কুচি; ছোট আধ চামচ খোসা ছাড়ানো জাজ্য আদাকুচি; সামন্য মিটি লক্ষার ওঁড়া।

প্রতুত পদ্ধতি ঃ

- ১। ভাল ভাল করে পেছে নিন। খডকন না সম্পূর্ণ পরিষ্ঠার হয়, তডক্ষণ বার বার ভাল পরিষর্তন করে গৃতে থাকুন। ভাল গোওয়া ভাল যখন হল্ছ হবে, তখন ভাল ঝরিয়ে একটি পাত্রে বাখুন। এবার সঙ্গে সঙ্গে মেখি দিয়ে ও কাপ ভালে ও ঘটা ভিন্নিয়ে রাখুন ও ঘটা পরে ঋল ঝরান।
- ২। মেশিনে কিংবা পিলনোড়ায় ভাল যথাসত্তব অল ছাড়া ভাল করে বেটে নিন , হালকা এবং ফুসফুনে ছলে ভাল বাটার সঙ্গে শা-মরিচ (বা গোলমরিচ) এবং নুন মিশিরে আরও কিছুপাণ বাটুন বাঙে শা-মরিচও চুর্ণ হয়ে যায়। মেশিনে বা হাতে ভাল করে কেটান।

ছেটে আধ চামত মিশ্রণ নিয়ে ১ কাপ ঠান্তা জলে ছাড়ুন যদি সেই মিশ্রণটি মাখনের মধ্যে জলের উপর জনতে থাকে, তা হলে তা প্রকৃত যদি জলে ডুবে যায় তো আরও ফেটান। বেশি শক্ত হলে কিছু জল মেশানোর প্রয়োজন হতে পারে এবং বেশি নরম হলে কিছু মরনা মেশাতে পারেন।

- ৩। ভাজার ঠিক পূর্ব মুরুর্তে ধীরে ধীরে বেকিং সোডা মেশান। হাতের তাপুর সাহাব্যে ৬ বালা বল ভৈরী করুন এবং আলভোডাবে চোপে সামান্য চেন্টা করে দিন কলভলি মের্ম কাগজের উপরে রেখে প্রতিটি বলের মাঝখানে বুড়ো আঙুল চেপে চেপে প্রকটি হোট ছিন্র করুন।
- ৪। মধ্যেমাথি আঁচে (১৭৫° ডিয়ী সেলসিয়াস) একটি কড়াইতে পর্যাপ্ত হি গরম করুল। সতর্কজ্ঞাবে বড়াগুলি ছাড়ুল। একসঙ্গে ৬ টির বেশি বড়া ডাজবেন না। অবশ্য কড়াই বড় হলে বড়া কোলার পর্যাপ্ত হান রেখে আরও বেশি বড়া ডাজতে পারেন। প্রতি

পার্ম্বে প্রায় ও মিনিট করে ভাজনেই বড়া ফুলে উঠবে এবং সোনানী বর্ণ ধারণ করবে। নামিয়ে বি ঝরান।

- ৫ ছোট আধ চামচ কালো সরবে এবং সবটা কাজ্বাদাম একসঙ্গে চূর্ণ করন। সঙ্গে দই মিশিয়ে কিছুকণ ঘূটে নিন . বড়াগুলি কিছু গরম থাকতে থাকতে দই এর সঙ্গে ফেলুন এবং ধীরে ধীরে নাড়ুন। ১ থেকে ও ঘটা সাসে ভূবিরে ফ্রিছে রেখে ঠাওা করতে পারেন।
- ৬ মাঝামাঝি আঠে একটি ছোট কড়াইতে অন্ত বি গরম করুন। কালো সরবের কোড়ন দিন সরবে মৃত্টে উঠনে কোড়নটি বড়ার উপর ছিটিয়ে দিন। ধনেপাতা কুটি এবং মিট্টি লছার গুঁড়া ছিটিয়ে শ্রীকৃষ্ণকৈ নিবেদন করুন।

হোলার স্যালাড (কীচাম্বের)

স্যালান্তের উপদেন অবশাই জন্তা হওয়া চাই, কারণ তা কাঁচা বেতে হয়। প্রধান খাবারের প্যশাপাশি ২-৩ টেবল চামচ করে এই স্যালান্ত পরিবেশন করণে ভোজে বৈচিত্র্য আসে এবং তা হল্লয়েও সাহান্য করে। পাতলা পাতলা করে কটি খোসা ছাড়ালো শশা এবং পুর চিকনভাবে কৃচি বানিয়ে বাধাকশি, গালার, বাঁট ইত্যাদি কাঁচা সন্ধি স্যালান্তে মেশানো বায় সব স্যালান্তের নিয়ম প্রায় একই রক্ষ। এই ছোলার স্যালান্তি ১৯৬৭ সালে শ্রীল প্রভূপাদ মমুদানেবীকে শিবিয়েছিলেন।

উপকরণ : প্রায় আধ কংপ ছোলা বা ছোলার অভুর কিংবা আত মুগ বা সায কলাইয়ের অংকুর; সেড় ইঞ্চি কাজা আদা; সেড় টেবল চামচ তাজা লেবুর রন; ছোট আধ চামচ চাট মশলা; হোট সিকি চামচ তাজা গোল মরিচের ওঁড়া।

হস্তুক পদ্ধতি 🕏

- ১। আগু ছোলা ক্মপক্ষে ১ ব্লাপ্ত কলে ভিজিয়ে রাখুন। পরদিন জল করিয়ে একটি পাত্রে রাখুন।
- ্। গোলাকার এবং কাপড়ের মতো হালকা করে আদা কাটুন। তারপর কাপজের
 মতো হালকা করেই কৃতি করুল।
- ৩। সমস্ত উপাদান একটি পাত্রে মিশিয়ে হাতল দিয়ে থেডেচেড়ে নিন। চটমশলা না থাকলে ছোট আধ চামচ বিট নুন ছিটিয়ে দেবেন। গুধান ভোজের নঙ্গে অল পরিমাণে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন

বিচুরী

১৯৬৯ সালে শ্রীন প্রভূপাদ ইংল্যান্ডের প্রখ্যাত শিল্পী জন লেনন-এর বাড়িতে জ্বিতিথি হিসাবে ছিলেন। সেই সময়ে শ্রীমতী যমুনাদেবী দাসী শ্রীন প্রভূপাদের রান্ন। করতেন। শ্রীন প্রভূপাদ একদিন বিচুরী রান্না করতে বলেন এবং কিভাবে করতে হবে তাও বলে দেন। মেদিনের বিচুরী থেরে প্রভূপাদ বলেন—'পৃষ্ট সৃষ্যদ্ বিচুরী—— সঙ্গে দাই আর আলুভাজি — কেন দরিদ্রের রাজভোগাং'

উপকরণ : ১ কাপ বাসমতি চাল বা যে কোন ভাল চাল; ১টা ছোট ফুলকপি (পাওৱা পেলে); সিকি বা আধ চামচ হিং; ৪ টেবল চামচ বি, আধ টেবল চামচ আদা কুটি; ১ টেবল চামচ লছা কৃতি, ১ টেবল চামচ জিরা; প্রায় পৌলে ১ কাপ খোসা ছাড়ানো মুগভাল; পৌনে ১ কাল সবুজ মটর, ৭ কাপ জল; হোট সোরা চামচ হলুদ; ছোট আড়াই চামচ বুন; ১ টেবল চামচ বি।

প্ৰবৃত পদ্ধতি ঃ

- 🗦 । চাল বেছে ধুরে জল করিয়ে নিন এবং ডালও বেছে দিন
- ২ ৷ কুলকণি কেটে টুকরো করুল একটি ভারী কড়াইতে বি গরম করুল বি গরম হলে আনা কুটি; ক'শ সভা এবং জিরা দিয়ে ফোড়ন দিন
- ও। কোড়নে হিং মিশিরে খুব শীদ্র কুলকপির টুকরো ফেলুন। কিছুক্ল তেজে নিন। এবার চাল এবং ভাল মেশান। আরও কিছুক্ল ভাজুন (প্রায় ১ মিনিট)
- ৪। সংস্থ স্টর, লগ এবং হলুদ মিশিয়ে সুসিদ্ধ করণ। ফুটে উঠলে আঁচ কমিয়ে সিদ্ধ করণ এবং সাঝে হথো নাছতে বাকুন নৃদ এবং বি মিশিয়ে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করণ।

ৰল মালাই

এই বৰমালাই অমৃতের মতে। সৃষাদু। তবে তার সাফল্য নির্তর করে মূলতঃ তিনটি বিষরের উপর --

- ১। বিতদ্ধ দই বীহা;
- ২। দই বসানোর সুনিয়ন্ত্রিত ব্যবস্থা; এবং
- । দই বসানোর উপয়ৃক উয়াপ। দই পাতার বৈদৃত্যিক যয় এ ব্যাপারে খুবই

 কার্যকর। তবে দই ৽ শনায় নতুন হাঁডিতে কয়ল মৃতি দিয়েও কাজ চালানো যেতে পারে।
 - बालारे जन्तान्त वर्र श्रम त्राञ्चात क्लाव्यक्ष सावश्र कता यात्र । ममल উপকরণ

বিবিধ

যোগার করার পর পদ রাদ্রার ক্ষেত্রেও ব্যবহার করা যায়। সমস্ত উপকরণ যোগার করার পর প্রস্তুত করতে সময় লাগবে ১৫ মিনিট ভাগমান্তার ভারতম্য অনুষ্যয়ী বসমালাই বসতে ৬ থেকে ১৫ মন্টা সময় লাগতে পারে।

উপকরণ : দুধের হালকা সর ৪ কাশ, দই বীজ পৌরে ১ কাশ (আঙ্কুল দিয়ে নেড়ে ডাল করে থগে নিন)।

প্রস্তুত্ব প্রণালী ঃ বৃথ অন্ধ্র আচে সরচ্টুকু থীরে থীরে গ্রম করুন। নামিয়ে অবিরামভাবে নাড়তে থাকুন এবং এমনভাবে ঠালে করুন যাতে জিড না পুড়ে পান করা যার অথচ খুব ঠাজ। নায়। এখার দই বীজ মিশিয়ে ঘুটনী দিয়ে আদ্যা করে ঘুটে নিন। গরম থাকতে থাকতে একটা নতুন মাটির হাড়িতে চেলে কানায় কানায় পূর্ণ করুন এবং চেকে দিন মরের উন্ধাতা যদি কম থাকে, তা হকে করুল দিয়ে মুড়ে দিন। যককণ পর্যন্ত্র খন মালাই শক্ত দই-এর মড়ো না বসছে, ততক্ষণ একেবারেই নাড়বেন না। বসে গেলে, দিয়ে রেখে ঠাজা করা বাছুনীয় প্রধান খালোর সঙ্গে শ্রীক্ষের কাছে নিবেদন করুন।

কাৰলি হোলার চালাচুর

উপকরণ ঃ সোরা ১ কাপ আন্ত হোলা; ৪ কাপ জল; ছেটে ১ চামচ বেকিং সোতা, ৫০০ গ্রাম থি কিংবা বাদাম তেল; ছেটে আধ চামচ চিক্ন নূন; ছেটে সিকি চামচ সিমলা মরিচ চুর্ণ; ছোট আধ চামচ চাট মশলা আ আমচুর।

প্রকৃত পদ্ধতি ঃ

- ২ হোলা বেছে ভাল করে ধুরে অল ঝরান। ৪ কাপ জলে সোভা সহ সারা রাভ ধরে (কম পালে ১০ ঘটা) এই ছোলা ভিজিয়ে রাখুন।
- ২। পর দিন জল ঝরিয়ে সেইখনি আরও চার কাপ জলে সোয়া ঘটা মতো অল্প আর্টে সিদ্ধ করুন, ছাঁকনিতে করে আবার জল ঝরান। একটি কাপ দিরে চেপে কিছু ছোলা তেসে দিন বাতানে ছঙিয়ে আধু ঘটা করান।
- ৩ একটি জারী কড়াইতে মাঝারি আচে আড়াই ইঞ্চি গভীরতায় ছি গরম করুন।
 থি ধথেট গরম হলে (১৮৫ ডিগ্রী.সে) আধ কাপ ছোলা কড়াইতে ছাড়ুন। মঙ্গে সঙ্গে
 সেইগুলি ফুলে উঠাৰে হালকা বাদামী করে ভাজুন। নামিয়ে তেল করান। অনুরূপভাবে
 সব ভোজে তেল ঝরিয়ে গরম থাকতে থাকতে চাট মন্দা মেনান। শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন কয়পন। কৌটায় ভরে শভতাবে মুখ বন্ধ করে রাখনে ৩ সঙাই ভাল থাকবে।

জিভে গজা

জিতে গজা শ্রীশ্রীশ্রণনাবদেবের প্রির ভোগ। দেবতে জিতের মতো বলে এর নাম জিতে গজা। এটি তৈরী করা ব্ব সহজ। শ্রীজগন্নাবদেব যে কেন এই বিশেষ মিটিটি পছন্দ করেন, তার কারণ আমাদের জানা নেই। কিন্তু এটি ছাড়া শ্রীজগন্নাথের ভোগ সত্যিই কারন্

উপকরণ ঃ ৩০০ নাম আটা, ১ কেজি খি; ৫০০ নাম চিনি; প্রয়োজন মতো ধল। প্রতুত পদ্ধতিঃ

- ১। সাঝারি ঘনতের চিনির রস তৈরী করে একটি পাত্রে রেখে দিন।
- ২ । ২৫০ খান আটা তলে করে চেলে নিন অল্প অল্প করে জল মিশিয়ে এমন করে মাধুন যেন দলটি চাপাটির দলা থেকে একটু শক্ত হয় । চলা যদি চাপাটির দলার মতো নরম হয়, তা হলে নিতে গলা মচমতে হবে না । চাপাটির গোলার প্রায় বিশুণ যা তিনগুণ বড় করে গোলা তৈরী করুন।
- ও। অন্য একটি পাত্রে ৫০ গ্রাম গলানো দি এবং ৫০ গ্রাম আটা একত্রে মিশিরে একটু সাধানাদি করে রেশে দিন।
- ৪। এবার একটি গোলা নিয়ে সামান্য জরী করে চাপাটি তৈরী ফরুন। বেলার সুবিধার জন্য গোলাতে একটু দি লাগিরে বেলতে পারেন। চাপাটির এক পানে ছোট দেড় চামচ বি মেশানো আটা সমজন করে বিছিয়ে দিন। বি মেশানো আটা যেন চাপাটির উপক্রণে সর্বত্র সমানভাবে ছড়ানো হয়। বি মেশানো আটার সিকটা জেতরে ফেলে গাটিসাপটার মতো জড়িরে নিন। তবে একেত্রে যেহেড় পাটিসাপটার মতো তথ্ মাঝখানে কোন পুর দেওরা হয় শা, তাই জা এমনভাবে ছড়াবেন খেন তার মাঝখানে কোন গুরুবেন বাবেন।
- ধে। এবার এই পাটিসাপটার মধ্যে জড়ানো অংশটির দূই প্রান্ত থেকে সামান্য একটু করে কেটে বাদ দিন। অবশিষ্ট বড় অংশটি ২ ইঞ্চি পরিমাণের $\frac{8}{4}$ খন্ডে বিভক্ত করুন। বঙ্গুলি ট্রেডে বা কুলোভে রাখুন।
- ৬। একটি খব চাকতির উপরে রাধ্ন। এবার তর্জনী দিয়ে খব্ডটিকে দৈর্ঘ্যে ও গ্রেছে একটু করে চেশে দিন। এতে বেলতে সুবিষে হবে। এবার সেই খব্ডটিকে প্রস্থে বেলতে বেলতে প্রস্থাটকে জিতের সতো দীর্ঘ করুন সেই জিতের দু'পাশে জড়ানো

বিবিধ

ভালতলি বেরিয়ে আসবে। খুব ভারী কেন না হয়। অনুরপ্রভাবে সবন্ধনি গোরা খেতে পরা। তৈরী করুন।

৭ খুব আল্ল আচৈ যিতে একসংক্ষ অনেকগুলি গজা ভাজুল হোৱা বাদামী বর্ণ ধারণ করনে নামিয়ে যি ঝরান , পূর্বে প্রকৃত করা মাঝারি ঘনত্বের চিনির রসে সেওলি ১ মিনিট ভিজিয়ে তুলে নিন। এবং রস ঝরান। শ্রী শ্রীজগুরাখদের কলদেব ও সূত্রা মহারাগীকে নিবেদন করুন। তকনো পাত্রে ভাল করে মুখ বশ্ব করে রেখে দিন। কারণ বাজান লাগনে মচমতে ভাব হলে বাবে।

ছানা কেক

তিবির উপকরণ । আধ কাপ ময়দা; ছোট আধ চামচ বেকিং পাউভার, আধ চামচ দই; সিকি চামচ ভ্যানিলা এসেক; ২৫ আম মাধন; সিকি কাপ চিন্দি (ময়দার অর্থেক); ছব প্রয়োজনমডো।

কেকের উপকরণ ঃ ও কাপ নরম হানা, ছোট ১ চামচ কাউার্ভ প্রেউভার; ১ কাপ চিনি; ছোট সিকি চামচ ত্যানিলা এসেল; হোট ২ চামচ ময়দা; আধ কাপ জল।

প্রকৃত পদ্ধতি ঃ

- ১ একটি পাত্রে ভিতির উপকরণগুলি নেশান। অল এফনতাবে মেশাবেন যেন মিশ্রণটি চাপাটির মিশ্রবের মতো হয়।
- ২ অপর একটি পারে কেকের উপকরণগুলি ছুটুনি দিয়ে ঘুটে নিন কিংবা মেনিদের সাহাব্য থুব ভাগ করে ঘুটে নিন ভেগতেলে হলে রেখে দিন।
- ৩। ১৪০ ডিমী সেলসিয়াসে ওডেন গরম করনা। গুডেন যথন গরম হতে থাকবে, তথন কেকের হাঁচে একটু মাখন মেখে নিন। ভিত্তির মিশ্রণটি দিয়ে একটি পাঙলা চাপাটি তৈরী করুন এবং হাঁচের মধ্যে এমনভাবে বিছিত্তে দিন খেন সেই চাপাটিটি ছাঁচের সেওয়ালকে ঢেকে দেয় এবার মাঝবানে বাটির মতো যে গভীর অংশটি, ভার মধ্যে ছিডীয় মিশ্রণটি (কেকের মিশ্রণ) ঢাব্র অর্থাৎ কেকের মিশ্রণটি চাপাটির বাটির মধ্যে চাব্রন। ঘটিন্টিক ধীরে বাচাতে থাকুন বাতে ছান্তর মিশ্রণটি চাপাটির বাটির মধ্যে সম্ভবত ও ছিল্লয় পড়ে। ১৪০ ডিমী সেলসিয়াসে ৫০মিনিট থেকে ১ ঘটা ওভেনে রাধুন। ছান কেক সাধারণতঃ পাঞ্জের মতো হয় না। সেঁকে হয়ে গোলে নামিয়ে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন প্রস্থন

পাান কেক

উপকরণ ঃ ১৫ কাপ ভাল ময়দা, ৫ কাপ চিনি; সাড়ে সাত টেবল চামচ (৭৫ প্রাম) বেকিং পাউডার; ৫০০ গ্রাস মাখন; ছোট মাখন; ছোট ৫ চামচ ভ্যাদিলা এসেন্দ; প্রয়োজনমন্ড জন।

প্রস্তুত শক্ষ্যতি ঃ

১৭ প্রথমে ময়দা চেলে নিন। একটি পাতে চিনি এবং মাধন মাধ্ন। সলে চালা
ময়দা মেশান। একটু মেখে এমনভাবে জল চাল্ন যাতে পাটিসাপটা থেকে সামান্য খন
কিবো ইগুলী থেকে সামান্য নরম মিশ্রথ তৈরী হয়ে, ভ্যানিলা এসেল মেশান

২। নীচু আচৈ একটি ভারী তাওরা গরম করুন। তাওয়া গরম হলে তাওয়াতে একটু বি ছিটিয়ে দিন। সহদার মিশুণে বেকিং গাউডার মিশিয়ে তাড়াভাড়ি ফেটিয়ে দিন। এক হাতা বা এক বাল করে মান্নার মিশুণ ডাওয়াতে ঢালুন। এক পাল ভাজা হলে সর্ভকভাবে পাল ফেবান। মানে মধ্যে যি ছিটিয়ে সেবেন পু'পাল ভাজা হলে নামিয়ে কেবুন। ককা বাগবেন ভেতরে বেন কচি। না হাকে ঠাডা হলে দু'পালে ডাাম, জেনি কিবো মান্য মেনে শ্রীকৃষ্ণকৈ নিবেসন ককান।

কমলা কেক (১টি)

কেকের উপকরণ ঃ পৌনে ১ কাপ চিনি, ৮৫ গ্রাম মাধ্য: ১ টেবল চামচ টক দই: ১ কাপ জন; ছোট আধ চামচ অরেজ এসেন; ১ চিমটা কমলা রঙ: পৌনে দু'কাপ ভাল মহলা; স্তেট পৌনে এক চামচ বেকিং পভিতার:

ক্রীমের উপকরণ ঃ ৫০ গ্রাম মাধ্য; ১০০ গ্রাম আইসিং চিনি (পাউডার চিনি); ২ র্কোটা অবেশ্ব গ্রেসন ।

থক্তত পছতি :

- ১। প্রথমে ১৪০ ডিগ্রী সেবসিয়াকে গুড়েন গরম করুন।
- ২: যখন ওতেন গরম হতে থাকরে তখন অপর একটি পারে চিনি, মাখন এবং দই মিশিয়ে মাখুন। সঙ্গে ঋণ, অরেন্ধ এন্দেস এবং রঙ মেশ্যন .
- ও। কেক ছাঁচে সামান্য মাধন মেধে নিন। এবার তাতে স্বামান্য ময়লা ছিটিয়ে বেছে নিন।

বিবিখ

- ৪ সরটা ময়দা চেলে নিয়ে পূর্বের ফিশ্রনে ঢালুন। য়াবতে থাকুন। অরপেয়ে বৈকিং পাউভার মিশিয়ে কিছুক্ষণ ফেটান। য়িশ্রণ যদি বৃব নরম হয়, ভাহলে কেক কুলবে না আবার তা যদি বৃব শক্ত হয়, ভা হলে কেকও বৃব শক্ত হয়ে। ফিশ্রনিট পাটিসাপটার মিশ্রণ থেকেও ঘন হবে এবার কেকের ছাঁচের প্রায়্র অর্থেক ফিশ্রনে পূর্ব করন।
- ৫ এবার গরম ওভেনে কেকের ছাঁচটি চুকিরে ৫০ মিনিট রাপুন। ৫০ মিনিট শরে কেকে ছুরি চালিয়ে দেখুন ছুরিয় গায়ে কেক সেঁটে বায় কিলা থদি ছুরিতে কিছু দা লাগে তো কেক প্রস্তত । নামিয়ে ঠাতা করুল।
- ৬ সম্পূর্ণ ঠাখা হলে অপর একটি গায়ে টোমের উপাদান সকল মিশিরে কেকের উপর বিছিয়ে দিম বা সেসিনে ডিজাইন করে কেকের ওপর সাজান। শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

ফুট কেক

উপকরণ ১ ১ কাপ বেছ্র; আধ কাপ আধরোট; ২৫ থাম কাটা চেরী; ৫০ রাম আরেজ পিল; ২৫ থাম আমসন্ত্ মাখন ১২৫ থাম; ১ কাপ চিনি; ১ কাপ জল; ২ কাপ ময়দা; হোট ১ চামত গাকচিনি চ্বি; ছোট ১ চামত অকনো আমা চ্বি; ১ চামত সোভা বাইকার্বনেট (ওবুধের সোকানে পাওয়া যায়); আধ কাপ টক দই; ছোট ১ চামত অরেঞ্জ অসেল; হোট ১ চামত আনিলা;

থকুত শন্ধতি ঃ

১। এখনে তথ্না কলগুলি কেটে ধুরে দিল। সেগুলির সক্ষে ১ কাপ চিনি, ১০০ বামি মাধন, মরেজ এসেল এবং ত্যানিলা এসেল তকনো আলা ও দাক্রচিনি গাউন্তার মেশনে এবং হাত দিয়ে যেখে নিল।

সেই মিশ্রুণে ১ কাল স্কল দিন এবং আরও মাবুন। এবার দৃ'কাল ময়না মেশান ;

- কেকের ছাতে ধার ৫ বাম গলালো মাখন মেশে নিন। ছাতের ভেতরে যেন
 সর্বর মাখনের স্পর্ন দালে
- ৩। মরদার মিশ্রণে অবশেবে সোড়া মেশান ও বৃব দুশ্ত কাল করে ফেটান। মিশ্রণটি ছাঁচে ঢাকুন। কাঁপিয়ে কাঁপিয়ে সমতল করুন। ছেপিং-এর জন্য কিছু অকনো ময়দার সঙ্গে ২৫ গ্রাম চিনি ও ২০ গ্রাম মাধন মেবে স্থিটিয়ে দিছে পারেন। ১৪০ ডিগ্রী

সেলসিয়াসে ৫০ মিনিট খেকে ১ ঘটা মতো সময় ওতেনে রাখুন। ছাঁচ ঢুকানোর কিছু আগে খেকেই গুল্লেন গরম করকেন। ৫০ মিনিট পর ওতেন থেকে ফুট কেক বের করুন কিছু ঠাগু হলে শ্রীকৃষ্ণকৈ নিবেদন করুব।

বিঃ দ্রঃ বালির ওতেনেও এই কেক তৈরি করা যায় ভারী সরপ্যানে এক ইঞ্চি তরুনো বালি গরম করে ভাতে কেকের ছাঁচ বসিয়ে তেকে দিন। ১৫ যিনিটের মধ্যেই চমংকার কেক হবে।

ব্যানানা ব্ৰেড

উপকরণ: ২ কাল জলে ময়দা; ২-৬ খানা পাকা কুলা; বেকিং সোড়া ছোট ১ চমেচ (কিংবা বেকিং সোড়া ও বেকিং পাউভারের মিশ্রণ ছোট ১ চামচ; দই ১ বাজা, ব্যানানা এসেল ছোট ১ চামচ, জ্যানিকা ছোট আধ্য চামচ, কিশমিশ ৫০ গ্রাম, চিনি ১ কাল; মাখন ৫০ গ্রাম; জল ১ কাল।

গ্ৰন্থত পদ্ধতি ঃ

১। মাঝরি ভাগে (১৪০° সেলসিয়াসে) ওতেন গরম করুন কলার খোলা ছাভিয়ে ভাল করে চটকে নিন। সঙ্গে ভ্যানিলা ও ব্যানানা এসেল, দই, মাখন, চিনি এবং ছল সব মাতুন। য়য়য়া ক্রেল নিন। য়য়য়া মিশিয়ে সব শেখে বেকিং সোভা মেলান

২। পাউকটির ছাঁতে নামান্য মাধন মেখে তার উপরে সামান্য মনলা ছিটিয়ে দিন এবং কেতে সমত মন্ত্রনা ফেলে দিন। ছাঁচের প্রায় তিন ভাগ অংশ মিশ্রনে ভর্তি করুন ওতেনে দিরে রায় ১ ঘটা রাধুন। ওতেন মথেই গরম থাকলে ছিতীয় বার সময় একট্ কম ল্যাগবে। ব্রেকে ছবি বসিবে দেখুন। যদি ছবির গায়ে কিছু না লাগে, তা ফলে নামিয়ে ঠাওা করুন। টুকরা করে কেটে মাধন বা জেলি মেখে শ্রীকৃথকে নিবেদন করুন।

পাস্তা

শাস্তার ইটালীয়ান অনেক উপাদনই তারতে সৃগস্ত নয় তাই ডারও এবং বিশেষতঃ বাংলাভাষী এলাকার পরিপ্রেক্টিতে কিছু উপাদানের পরিবর্তন করা হল। বাজারে পাস্তার পাকেট বিক্তি হয়। স্পেণেটি, নৃতনস্, ম্যাকারোনি, চাউমিন ইত্যাদি বিচিত্র নামে ও বিভিন্ন আকৃতির যে জিনিম বাজারে পাওয়া যায়, তারা সকলেই মূলত এক গোত্রের। তবে ঘরেও প্রস্তা তৈরী করা যায়। এখানে পাস্তা তৈরীর সহজতম উপায়টি বর্ণিত হল

উপকরণ : ৫০০ প্রায় চিকন সুজি; ৩০০ গ্রায় যরদা; আন্যাভাযতো জল .

35%

পারো তৈয়ার পদ্ধতি : সৃজিতে জল দিয়ে একটু শক্ত করে গুলে দিন। এবার ওকনো ময়দা ছিটিয়ে ছিটিয়ে মিশ্রপটি মধাসম্ভব আরও শক্ত করুন। তা খেকে একটি শক্ত চাপাটি তৈরী করুন এবার ছুরি দিয়ে **ছো**ট ছোট ফিতার মতে; করে কাটুন। সরাসরি রোদ না ল্যাগিয়ে শুকিয়ে নিন ঘরের মধ্যেও শুকাতে পারেন। তকনো সুজির সঙ্গে জলের বদলে নামা প্রকার অলবণাক্ত আখনির ঝোল মিশিরে পান্তা তৈরীতে বৈচিন্তা আনা যাত। ক্সলে একটু হলুদ ভলে মিশালে গান্তার বঙ্গও হলুদ হবে।

পান্ধা ব্যানার উপকরণ : ১ কাপ বাদাম তেল (বা অলপাই তেল); ছোট ১ চারচ হলদে বিং চুণ, আড়াই কেজি পাকা উন্মাটো (টুকরো করা), ৪ টেবল চামচ তাজা মিটি ভুলসীর কুচি; ছোট আধ চয়েচ ভাজা গোলমরিচের ওঁড়া, ছোট ২ চামচ নুন, ৮০০ গ্রাম পশির।

পান্তা বন্ধন পছাতি :

- প্রথমে টম্যাটো সিদ্ধ করে মেশিনের সাহায়্য টম্যাটোর বস করে করে নিন। ছাঁকনিতে ছেঁকে সৰ খোসা কৈলে দিন টিয়াটোর খন হস একটি পাত্রে সংগ্রহ ককন।
- একটি ভারী কড়াইতে মাঝামাঝি আঠৈ তেল গরম করুন। গোরা ছাভার পूर्वपृष्ट्रार्थ दिश-धन रमाज़न जिल । धनमात्र देव्हा कदरल, किंकू कारणा नदाव धवश কারিপাতাও ছাড়তে পারেন যদি কালো সরবে দেন, তা হলে সরবে ফোটার পর হিং দেবেন হিং দেওয়ার পর মূতুর্জের মধ্যে উম্যাটোর রস, মিষ্টি তুলসী, নুন গোলমন্ত্রিত তুর্ব ইত্যাদি ঢেলে দিন। মাথেমধ্যে নেড়েচেড়ে থার ৩৫ মিনিট ধীরে ধীরে ফোটান। দামিয়ে রাখন
- ৩। টমাটোর রস তৈরি করার পাশাপাশি অন্য একটি বড় পাত্রে প্রতুর জলে আশালমতো নুন মিশিয়ে ভা গরম করুন , ডাডে গাস্তা এমনভাবে সিদ্ধ করুন বাতে না গলে যায় অৰ্থচ সুসিধ্ধ হয়ে যায় সামান্য শক্ত পাকতে ব্যক্তে জন সৰ্ম্পুণরূপে শ্বরিয়ে শিল। ফোড়ন দেওয়া টম্যাটোর রসে ফেন্সে একটু নেড়েচেড়ে মিন। এসমত্র কিছু পনিত্রে মূল ও হনুদ মেৰে যিতে ভেজে টম্যাটোর রসে ছাড়ন। ইচ্ছা করলে কোনও এক প্রকার কোৱা ভেলেও মেশাতে পারেন প্রীকৃক্ককে নিকেন করুন।

চাউমিন

চাউমিন যদিও বিদেশী খাবার, একে বৈদিক পস্থায়ও রাল্লা করা যায়। বৈদিক পস্থায় রান্নাই সর্বোৎকৃষ্ট বিদেশীরা সাধারণতঃ কোড়ন না দিয়েই এটি রান্না করেন। তবে ফোড়ন দিয়ে বান্না করলে তা আরও সুবাদু হয় ৷

উপকরণ ঃ ৫০০ গ্রাম উময়টো, ছেট ১ চামচ জিরা চুর্ণ, ছোট ১ চামচ ধনে চুর্ণ, ৩ প্যাকেট চাউমিন, ১০০ থাম মিষ্টি লহা (ক্যাপ্সিকাম), ১০০ থাম বরবটি, ছোট ১ চাষচ হলুদ, ২ খানা ককন্য লক্ষা ৩০০ গ্রাম ঘি, ১ নিটার জল, ছোট ১ চামচ কালো সরুবে; ১টা তেজপাতা, ছোট ১ চামচ আনা কৃচি, ছোট আধ চামচ আন্ত জিরা, ছোট আধ চামচ হিং, ১০ খানা কারিপাতা।

প্রস্তুত পদ্ধতি ঃ

- ১। প্রথমে সজি ভাগ করে জল দিয়ে ধুয়ে ছোট ছোট করে টুকরা কাঁটুন। প্রতিটি সন্ধি আনাদা আদাদা রাখুন। সন্ধিগুনিডে আধ চামচ হলুদ এবং আধ চামচ দুন छिडित्व ट्यारच निन ।
- ২। একটি ভারী কড়াইতে ২৫০ গ্রাম বি মাঝারি আচৈ গরম করে সভিতাল পৃথক পৃথক ভান্ধন। ভেজে নামিয়ে অন্য একটি পাত্রে একসঙ্গে রেখে দিন।
- ৩। লবণ ছাড়া হলে গরম ককল চাউমিন দুভাগ করে তেঙে গরম জলে ফেলুন। সিদ্ধ হবে অথচ গলৰে না, এমন অবস্থার নামিয়ে চালুনিতে বিছিয়ে দিন ।
- ৪। অবশিষ্ট ৫০ বাম দি গরম করুম। কালো সরবে, তেরপাতা, আদা কৃষ্টি, चकरना नडा, जिल्ला दिश अवश कालिकालात रमाएम पिन। जिल्ला এউটু ভাজা হয়ে এলে টমাটো কৃচি এবং পান্তঃ ছাড়ুন। জান্তা সন্ধি, জিরা ও ধনের ওঁড়া এবং অবশিষ্ট নুম ও খ্যুদ মিশিয়ে ভাগ করে নাভতে থাকুন। ভাগ করে মিশে গেলে নামিয়ে শ্রীকৃঞ্চকে निदमन कश्चन ।

দুটব্য : पि পর্যাও বা হলে পারা (চাউমিন) সুধাদু হবে না।

পিক্সা

সাৰাত্রণতঃ ইটালীয়ান শিল্পা ভৈরীতে ঈস্টের প্রয়োজন হয়। তবে শ্রীন প্রভূপাদ बलाइन स्व, भेडे नीकृकाक मिरवमम कवा यात्र मा जारे अचारन नेडे हासाथ किछारर শিজা তৈরী করা যার। তা বর্ণনা করা হল। এছাড়া কিছু কিছু ইটালীয়ান উপাদান এখানে সুলঙ্ক নর বলে ভারতীয় কারদায় পিজার প্রস্তুত পদ্ধতি বর্ণিত হল

উপকরণ : আধ কাল সামান্য গরম জল: ছোট দেড় চামচ চিনি. ১ টেবল চামচ দুই: দেড় কাৰ মুদ্ৰদা: ছোট দেড় চামচ নূদ: ২ টেবল চামচ বাদায় তেল (বা জনপাই (ভল); ছোট সিকি চামচ হিং: ৪০০ মাম পাকা ডাজা টমায়টো (টুকয়ো করা), ১ টেবল চামচ টম্যাটো পেষ্ট, ১০ ১২ ধানা কারিপাতা বা ধনেপাতা ,কিংবা ছোট আধ চামচ তকলো গুরেণালো); ছোট আধ চামচ মিষ্টি তুলনী পাতা, ছোট নিকি চামচ ভাজা গোলমরিচের ওঁড়া, ১২৫ গ্রাম শক্ত ছানা (পনির); ২ টেবল চামচ নরম ছানা; ১টি বেশুন (হালকা চাকা চাকা করে কাটা), ২ বানা সিমলা মরিচ (ক্যাপ্রসিকাম) বা অনুরূপ সন্ধি (হালকা করে কাটা), ৬০ গ্রাম আঙ্ব (বা ইটালীয়ান কালো জলপাই); ছোট ১ চামচ হলুদ, একটি লাল লস্কার কূচি

প্রভুত পদ্ধতি ঃ

- ১: যদি থীমকাল হয়, তা হলে আধ কাপ ইয়ং উষ্ণ গরম জল, হোট আধ চামচ চিনি, ১ টেবল চামচ দই এবং দেড় কাশ ময়লা একতে মিশিয়ে ভাল করে মাধুন। একটি পাঝে মুখ বন্ধ করে ১ রাত রেখে দিন। যদি শীতকাল হয়, তা হলে সেই পারুটিতে একটি করল মুড়ি দিয়ে দিন।
- ২ পরের দিন মিশ্রণটি গৌজিয়ে উঠলে তার সঞ্চে ছোট সিকি চারচ মূন এবং ২ টেবল চারচ বাদার তেল মেশ্যন খুব করে মাধুন থানি বেশি নরম হয়, তা হলে আরও একটু ময়দা মেশাতে পারেন মিশ্রণটি ফেন চালাটির মিশ্রণের মতো হয়। পিলা বানানোর পাত্রটির গায়ে একটু যি মেখে নিন। ময়দা মিশ্রণটি টেকে রাধুন।
- ৩. বেওদের চাকাওলিতে সামান্য হল্দ এবং নুন ছিটিয়ে জাসা তেলে সেওলি আধা ভাজা কয়ে নামিয়ে রাখ্ন অনুরূপভাবে হল্দ নুন মিলিয়ে ক্যাপসিকাম আধা ভাজা করণে। অয় তেলেও সেওলি ভাজতে পারেন ,
- ৪ অন্য একটি পাত্রে যাঝাখাঝি আঁচে তেল গরম করুন। হিং-এর ফোড়ন দিন।
 মূহর্তের মধ্যে ট্যাটো টুকরো এবং ট্যাটো পেই, কারিপাডা, মিটি তুলসী, চিনি, ছেট
 ১ চামচ নুন এবং গোলমরিচের গুড়া ছাড়ুন। সেটি মাঝোমধ্যে নেড়েচেড়ে জ্বাল দিছে
 থাকুন, ফুটে উঠলে আচ কমিয়ে প্রায় ১৫ থিনিট ফুটান। কমিয়ে এলে নামান। সামান্য
 ঠাবা করুন।
- ৫। পূর্বোক্ত ময়দার মিশ্রণটি দিয়ে পিজা পাত্রটির মাপ মতো একটি চাপাটি তৈরি করে পাত্রটির উপর বিছিয়ে দিন। তার উপর টম্যাটো সসটি ছড়িরে দিন। চাপাটির কিনারা যেন টম্যাটো সস বেকৈ মৃক্ত থাকে। টম্যাটো সমের উপর পনিবের কৃচি কিছিয়ে দিন তার উপর আধা ভাজা বেক্তন ও সিমলা মরিচ, লব্বা কৃচি ও আধুর সাজিরে দিন। তার উপর পুনরায় ছানার কৃচি বিছিয়ে দিক।
- ৬। আগে থেকেই গরম করা ওভেনে ২২০ ° সেসসিয়াসে ১৫-২০ মিনিট রেখে দিন নীচের চাপটিটি একটু বাদামী বর্ণ ধারণ করলে নামিরে গরম গরম শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করন্ম।

দুউব্য ঃ বৈদ্যুতিক থতেন বা চুন্নী না থাকণে একটি ভারী সমপ্যানের ভলচেনে ১ ইঞ্চি পরিমাণ বালি বিছিয়ে সাঝারি আঁচে পরম করুন। পিজার পাঞ্চি বালির উপর বসিয়ে সমপ্যানের মুব তেকে দিন। ভাতেও ওভেনের কাঞ্চ হবে।

মারোরাড়ী দই বড়া

বড়া তৈরী করা উপকরণ ঃ ২/৬ কাপ খোসা ছাড়ানোর বিউলি ডাল; ৢ কাপ খোসা ছাড়ানো মুখ ভাল, আধ ইঞ্চি ডাজা জানা কৃতি; ২ খানা খাল কাঁচা লক্ষা (চার টুকরো করে কটা), ছোট ১ চাফচ খা- জিরা; ৄ কাপ জল (প্রয়োজনমডো); ছোট সোয়া চামচ নুন, ৩ টেবল চামচ কিশমিল কৃতি; ২ টেবল চামচ কাঁচা পেরা বাদামের কৃতি; ২ টেবল চামচ আখারোট কৃতি; হোট সিকি চামচ কেকিং সোডা; ভূবিয়ে ডাজার জন্য পর্যাও বিঃ

দাই-এর সাস তৈরির উপকরণ ঃ ২ কাপ টক দাই (ঠান্তা); সিকি কাপ ধ্য সাক্ষাই; ২ টেবল চামচ বুনো শারকেল কোরা; হোট সিকি চামচ বুন।

তেতৃল চাটনীর উপকরণ ঃ ৪ টেবল চামচ তেতৃলের যন লেই, টু কাপ থেজুর কৃতি, ২ টেবল চামচ থেজুর ওড় বা ডালওড়; ছোট আধ চামচ গ্রম মণলা, ছোট নিকি চামচ বুল: ছোট শিকি চামচ পাঞ্জিকা; ছোট শিকি চামচ গঠি চুর্গ, ৪ টেবল চামচ ফুটাংনা

সালানোর উপকরণ ঃ ১ টেবল চামচ ভালা জিরার চ্ব (খুব মিহি নয়), ১ টেবল চামচ গরম মশলা (কিংবা ভালা ধনের ওঁড়া), ছোট সিকি চামচ পাঞ্জিকা (মিষ্টি লগা); কিছু ধনেশ্যতা কৃতি (পালয়া গেলে)

বড়া প্রকৃত পদ্ধতি :

- ১। দুটো আলাদা আলাদা পাতে ভাগ বেছে একতে একটি পাতে ভাগ করে জল দিয়ে ধুরে নিন। ৪ কাশ ঠার কলে ৬ ঘটা ভিছিয়ে রাখুন। ফাগ কয়েন।
- ২। মেশিনে কিংবা শিশনোড়ায় ডাল বাট্ন। বাটার সুবিধার জন্য একটু একটু প্রজ মেশান্তে পারেন। বেশি জন মেশাবেন না। শা জিরা এবং নুন মিশিয়ে আরও কিছুক্ষণ বাট্ন। মিশ্রণটি ফের হালফা এবং কুসকুসে হয়। বাটা হয়ে গেলে একটি পারে চেকে প্রায় ৬ ঘটা রেখে দিন।

320

৩। বড়া ভান্ধার পূর্ব মৃহর্তে কিশমিশ, পেন্তা, আখরোট এবং বেকিং সোডা আলতোভাবে ডালবাটার সঙ্গে মেশান। বুব মাখামাখি করলে মিশ্রণের ভেডরে বাতাস থাকবে না এবং ফলে বড়ায় রস চুকবে না।

অপ্রাক্ত ক্ষপ্রসাদ

- ৪। ৩ টেবল চামচ পরিমাণ ভালের মিশ্রণ একটি কাপড়ে রেখে চেন্টা করে বড়া তৈরি করুন। একই নিয়মে প্রায় ২৪ খালা বড়া তৈরি করুল।
- ৫। একটি কড়াইতে বেশি পরিমাণে যি গরম করুন (১৭৫° দেলনিরাসে)। প্রতি কিন্তিতে ৬ খানা করে বড়া ছাড়ুন। প্রায় ৩ মিনিটের মধ্যে বড়া ফুলে উঠনে এবং সোনালী বর্ণ ধারণ করবে। পাশ কিরিয়ে আরও প্রায় ৩ মিনিট ভাক্ন। সতর্কভাবে নামিয়ে সম্প্রে গরম ভাগে ছাড়ুম। প্রায় ২০ মিনিট গরম ভাগে থাকলেই বড়া ফুসকুসে এবং নরম হবে।
- ৬। সতর্কস্রাবে বড়া থেকে জন নিঙরান। দু'হাতের তালুতে আলংভাভাবে চেপে চেপে যথাসম্ভব জল বের করে দিদ। বড়া এখার ঠান্ডা করন।
- ৭। এবার দই, খল মালাই নারকেল কোরা এবং নুন একসালে মেলান। ভাল করে

 মৃটে নিন।
- ৮ া তেঁতুল চাটনীর উপকরণগুলি মেলিনে বা শিলনোড়ায় বাটুন। একটি পাত্রে ভূলে রাখুন।
- ৯। একটি বাটিতে কিছু দই-সঙ্গ দিয়ে মাঝখানে ২-৩ বানা বড়া রাবুন এবং উপরে একটু তেঁতুল চাটনী দিন। সাজানোর মশলা এবং ধনেপাডা কৃচি ছিটিয়ে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন কয়ন।

মিঠা কেশরী ভাত

উপকরণ ঃ ১ কাপ বাসমতি চাল; ২ কাপ জন; ছোট আধ চামচ বাঁটি আকরনে; দেড় ইঞ্চি দারুচিনি; ৬ খানা আন্ত লবস; ছোট সিকি চামচ বুন; আধ কাপ খেলুর ভড় বা তালগুড় (বা গুড়); ছোট ১ চামচ এলাচ চুর্ণ; ২ টেবল চামচ ঘি; ৩ টেবল চামচ কাঁচা পেন্তা বাদাম (দু'কালি) করা); ৩ টেবল চামচ কিসমিশ; ২ টেবল চামচ বোন্দ ছাড়ানো ফাঁচা পেন্তা (সাজানের জন্য চিকন করে কাটা)। প্রস্তুত প্রধানী :

- ১। চাল বেছে ধুয়ে জল বারান।
- ২। একটি ভারী সমশ্যানে জন গরম ককন। একটি ছোট পারে আড়াই টেবল চামচ ফুটন্ত জল ভূলে নিন। ভাতে জাফরান ভিজিয়ে ১৫ মিনিট রেখে দিন। এই অবসরে নিনোভিতাবে অব্র বান্না করান।
- ত। ফুটন জলে চাল ছেড়ে নেছে দিন। সঙ্গে দাকচিনি, লবস এবং দৃশ দিন। জল বৰন আবার ফুটে উঠবে, তখন আঁচ খুব কমিয়ে পাতের মুখটি ভাল করে তেকে প্রায় ২৫ মিনিট দিছা করুন। সুনিছা হলে এবং জন সবটা ভকিয়ে গেলে আঁচ থেকে নামিয়ে ৫ মিনিট ঢেকে রাবুন।
- ৪। এই সমরে একটি সমপানে আকরান জল, ওড় (বা চিনি) এবং এলাচ মেশান। মাঝারি আঁচে বসিরে নাড়তে থাকুন। ওড় গণে গেলে আঁচ একটু কমিনে ১ ফিনিট সিদ্ধ করুন। ভাতের ঢাকনা খুলে চট করে আফরান গুড়ের মিশ্রণটি তেলে দিন এবং তংক্রণাং ঢেকে দিন।
- ৫। মাঝারি আঁতে অনা একটি ছোট পারে মি গরম কলন। ধোঁয়া ওঠার পূর্ব
 মূহুর্তে বাদায় এবং কিসমিশ তেকে নিন। বাদায় যখন দালতে হয়ে আসবে এবং কিশকিশ
 একটু ফুলে বাবে, তখন মি সহ সেগুলি অনুের উপর তেপে দিন। নেডে্তেড়ে পেডাবাদায়ের চিকন ম্পনি ছিটিয়ে শ্রীকৃকাকে নিবেদন কল্প।

মুগ দহিবড়া

উপকরণ ঃ ুঁ কাপ খোসা ছাড়ানো মুগ ভাল; ২ টেবল চামচ খোসা ছাড়ানো বিউলি ভাল; ৪-৫ টেবল চামচ কিংবা প্রয়োজনমতো জল; আধ টেবল চামচ আন্তা জিরা; ছোট লাখ টেবল চামচ খা-জিরা; ছোট সিকি চামচ আযোয়ান বীজ; ছোট সিকি চামচ হিং চুর্ণ (হিং-এর গুণভেদে মাত্রাভেদ হবে); ছোট ু চামচ তকনো লগ্ধা, ছোট দেড়চামচ বুল; এক চিমটা (ছেট ু চামচ) বেকিং সোডা; ভূবিয়ে ভাজার মতো পর্যাপ্ত ঘি; ২ কাপ টক দই; ২ টেবল চামচ খনেপাডা কুটি বা ১ টেবল চামচ গোল মরিচের গুড়া।

প্রস্তুত পদ্ধতি :

 প্রথমে ভাল ভাল করে বেছে নিন : খুব ভাল করে গুয়ে নিন । তিন কাপ জলে প্রায় ৬ ঘন্টা ভিজিয়ে রাখুন । জল ঝরান ।

অপ্রাক্ত ক্ষপ্রসাদ

- ২। মেশিনে বা শিলনোড়ায় ডাল ডাল কের বাট্ন। হাতে বা মেশিনে ফেটিয়ে মিশ্রণটি ফুলফুলে কঞ্চন।
- ৩। ভাজার পূর্ব মুহুর্তে ভালের বাটায় জিরা, শা-জিরা, আবোরান, হিং, ওকনো লক্ষার ঘঁড়া; ছোট সোরা চামচ দুন এবং বেকিং দোভা মেশান। মিশুপ বাদি বেশি শক্ত হয়, সামান্য অল মেশাতে পারেন এবং যদি বেশি নরম হর, তা হলে কিছু ময়দা মেশাতে পারেন। একটি কড়াইওে মাঝামাঝি আঁচে (১৭৫ সেলসিরাসে) যি গরম করুন। একসঙ্গে খুব বেশি সংখ্যক বড়াগুলি ভূলে গরম গাঙ্গতে থাকতে ইমদুক্ষ লবণজ্ঞলে ছাড়ুন। একাধিক কিন্তিতে সহগুলি বড়া ভেজা অনুত্রপভাবে আধ ঘন্টা ইমং গরম নোনা জলে ভিছিয়ে রাখুন।
- ৪। আধ ঘটা পর অল থেকে বড়া তুলুন। আলতোভাবে চেপে চেপে অল বের করে দিন। একটি পাত্রে দই, ধনেপাতা কুচি, অবশিষ্ট ছোট সিকি চাষচ নুন একসঙ্গে মেশান। তাতে বড়াওলি ছাতুন এবং কমপক্ষে একছনী ঠাওা করুন। ধনেপাতা কুচি বা গোলমরিচের ওড়া ছিটিয়ে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুন।

পাঁচ ডাল সৃপ

পাঁচ বকমের ডাল মিশিরে এই সৃপ রাদ্রা করা হয়। বিভিন্ন রকমের ভাল একই সমরের মধ্যে সুসিত্ত হয় না। ডাই এই ডাল সিদ্ধ করতে একটু বেলি সময় নেওয়া ভাল। অনেকে আবার ডালগুলি ১ রাত জলে ভিজিয়ে রাখেন। দিল্লীতে শ্রীল প্রস্তৃপাদ বস্নাদেবীকে এই পাঁচ ডালের সৃপ সম্বন্ধে নির্দেশ দিয়েছিলেন।

উপকরণ ঃ মৃগ, বিউলি, অড়হর, মটর এবং ছোলার ডাল (প্রভ্যেক প্রকার ভাল ও টেবল চামচ করে) ৭ কাপ জল; ছোট ১ চামচ হলুল; ১ টেবল চামচ খনে চুর্ণ; ১ টেবল চামচ ভাজা আদা কুচি; ৩ টেবল চামচ ঘি; ছোট লোয়া চামচ নুন; ১১৫ গ্রাম ভাজা শাক (কুচি করা); ছোট পৌলে ২ চামচ জিরা; ছোট ২ চামচ কাঁচা লঙ্কার কুচি; ১ টা ভেজপাতা; ছোট ১/৩ চামচ হিং চুর্ণ; ছোট সিকি চামচ লাল লঙ্কা; ছোট আধ চামচ পরম মশলা; ২টেবল চামচ ধনেপাতা কুচি।

প্রত্তুত পদ্ধতি হ

- গাঁচ প্রকার ভাল ভাল করে বেছে , ধুয়ে গরম জলে ৫ মন্টা ভিজিয়ে রাখুন ।
 পরদিন ধুয়ে জল ঝয়ান ।
- ২। একটি ভারী সমপ্যানে পাঁচ প্রকার ভাল, জল, হলুদ, ধনে, আদা এবং ১ টেবল চামচ বি মিশেরে চড়া আঁচে ফুটান। জল ফুটে উঠলে আঁচ একটু কমিয়ে সমপ্যামের মুখ তেকে দিন। মাঝে মধ্যে নেড়ে দিন। দেড় ঘন্টা ধরে ফুটান। সুসিদ্ধ না হলে আরও ফুটাতে পারেন।
- ত। সমগ্যানটি আঁচ থেকে সামান। ভালের সঙ্গে নুন মিশিরে ভাল করে ঘুটুন।
 শাকের কৃতি মিশিরে আরও ১০মিনিট ফুটান।
- ৪। অপর একটি কড়াইতে অবলিট বি গরম করুল। ধোঁয়া ছাড়ার পূর্ব গৃত্তে জিরা এবং কাঁচা বভা ছাড়ুল। জিরা একটু বাদামী হলে তেজপাতা, হিং এবং লাল লখা ছাড়ুল। ২০ লেকেড গরে ৩ টেবল চামচ জল ছাড়ুল এবং প্রায় ২০ লেকেড পরে ভাজা মশবা ভালে চালুল এবং গরম মশলা ছিটিয়ে চেকে দিন। ধনেপাতা কুটি মিশিরে শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করুল।

উপসংহার

উপসংহার

রান্নায় ব্যর্থতার কারণ

মাঝে মধ্যে অনেকে নালিশ করেন যে রান্নার বই-এর নির্দেশ অনুসরণ করা সত্ত্বেও কেন অনেক সময় কোন কোন পদ সঠিকভাবে রান্না করা যায় না। এই নালিশের অনেক উত্তর রয়েছে :

- ১। অনেক সময় বাজারে যে সমন্ত রান্নার বই পাওরা বায়, সেওলি বুরই সংক্ষিওভাবে শিখিত। নতুন শিক্ষার্থীর শক্ষে বিস্তারিত ব্যাখা হাড়া ক্ষেন অজ্ঞানা পদের প্রত্তুত পদ্ধতি ব্যোঝা খুব কঠিন। তাই এই 'অপ্রাকৃত কৃষ্ণপ্রানাস' প্রস্কে ব্যাসম্ভব বিস্তারিতভাবে প্রতিটি পদের প্রস্তুত পদ্ধতির বিশ্লেষণ দেওয়া হয়েছে।
- ২। যাজারের কিছু কিছু রান্নার বই আমরা দেখেছি খেওলি খুব একটা বিজ্ঞানসম্বত নয়। যহ কেন্টেই জন্ধনা করনা করে বা কারও কাছে কানে ৩নে লেখক-লেখিকারা তা লিখে থাকেন। ফলে সেওলি পড়ে রান্নায় উৎসাহী শিকার্থীরা প্রায়শই রান্না করতে গিয়ে ব্যর্থ হন। যুগ মুগ খরে দেখা গেছে যে কৃষ্ণ চেতদাবিহীন মানুষেরা অপ্রাকৃত কৃষ্ণপ্রসাদ রান্নার যে সুউক্ত মান- তার ধারে কাছেও পৌছাতে পারে না।
- ও। রন্ধন শার একটি অভি সৃদ্ধ বিজ্ঞান। এটি আযুর্বেদের নাস সম্পর্কাত । যারা উদ্ধান লীবন যাপন করে, কৃষ্ণভাবনাযুতের তর্ম সান্ত্রিক জীবন রাপানী অনুসরণ করে না, তারা কথনও ভজিমর সতর্কভার নামে রামা করতে পারে না। দুর্বাসা মুনি বেমন অরেই ক্রে হয়ে যান, রামাও তেমনি সামান্য অসতর্কভা, অভক্তি বা অবহেলার জন্য নট বা ব্যর্থ হয়ে যায়। শ্রীকৃষ্ণ কারও অহংকার কিংবা অগ্রক্তা সহা করেন না। শ্রীমতী রাধারাণীর কৃপা ছাড়া, তন্ধ বৈক্ষবদের কৃপা ছাড়া রামানা দক্ষতা বাভ করা খায় না। ক্ষিতি আছে যে শ্রীমতী রাধারাণী একই পদ কমনও দুবার রামা করেন না এবং ব্রশ্ধনে কেউ ভাকে অভিক্রম করতে পারে না। সুতরং তাঁর কৃপা অভ্যাবশ্যক।
- ৪। রান্নার জন্যও থক এহণের প্রয়োজন রয়েছে। অনেক সময় বছরের পরে বছর চেটা করেও যে গদটি রান্না করা যায় না, একজন সুদক্ষ পাচকের কাছ থেকে অভি অল্প সময়ের মধ্যে তা আয়ন্ত করা যায়। সুতরাং সর্বদাই বিনীত শিষ্যের ভূমিকা গ্রহণ করে সুযোগ পেলেই দক্ষ পাচকের কাছ থেকে প্রত্যক্ষ অভিজ্ঞতা অর্জন বাঞ্চ্নীয়।
- ৫ । বই পড়া থেকে প্রত্যক্ষ অভিজ্ঞতা সর্ব ক্ষেত্রেই বেশি কার্যকর । ভাই আমরা যদি তুলও করি, তবুও, যতই আমরা দীর্ঘকাল ধরে প্রত্যক্ষভাবে রালা করব, ততই আমরা রানার বুঁটিনাটি বিষয়গুলি ধরতে পারব ।

৬। বহু খুঁটিনাটি বিষয় রয়েছে যেগুলি সব সময় বই-এ লেখা সহব হয় না, কিংবা লিবলেও অনেক সময় পাঠকের দৃষ্টি এড়িয়ে যেতে পারে। আবার দৃষ্টিতে না এড়ালেও অনেক সময় পাঠক রছন প্রণালীর অনেক নির্দেশের শুরুত্ব ওজন করতে পারেন না কিংবা গুরুত্ব দেন না। দৃষ্টান্ত স্বরূপ কলা ব্যয়ে, যে দই বড়া তৈরির ক্ষেত্রে অনেক খুঁটিনাটি নির্দেশ রয়েছে। ভাদের যথো কয়েতটি নিমন্ত্রপ ঃ

- কিউলি ভালকে ১২ ছণ্টা ভিজিয়ে জল ঝরাদ ও মিহি করে বাটুন।
- প্রমন করে কেটান বেন ছোট ১ চামচ ভাল বাটা জলে ফেলে দিলে তা জলের উপর ভাসবে।
- (গ) শরিমাণ যতে। বাই স্যোভা যেশান। কোন পাচল হয়তো ইত্যাদি নিয়েমকে অবংক্ষা করতে পারেন। কিয়ু অভিজ্ঞতার দেবা গেছে বিউলি ভাল ১২ ঘন্টা শা ভিজ্বলে মিহি তরে বাটা যায় না এবং ভালবাটা মিহি সা হলে এবং ভাল বাটায় যদি জল বেশি পড়ে যায়, তা হলে অনেক ফেটালেও অলে ভাসে না। সর্বোপরি ভালবাটা যদি অলে না ভাসে, তা হলে দই বড়ায় রস চুক্তবে না। আবায় দই বড়া গরম গরম ছলে চুবিয়ে কিছুল্লণ সা রেখে যদি সরাসরি দই-এর মিশ্রণে ফেলা হয়, ভা হলে দই কেটে যায়। এরকম অসংখ্য কারণে দই বড়া ঠিক মতো সুখাদু হয় না। তেমনি, অনেক সময় গোলাপজাম শভা হয়ে যায় এবং ভাতে রস টোকে না। বহু কারণে ভা হতে পারে। ভার করেকটি কারণ নিতে বর্ণনা করা হল ঃ
- ক) বাভানীরা সাধারণত ছানা দিয়ে গোলাপদ্মাম তৈরি করে। ছানা বেশি শক্ত হলে গোলাপল্লম বার্থ হবে।
- (খ) জলমর হানা নিয়েও গোলাগজয়ম হবে শা।
- (গ) সরদা বেশি হলে ভা শক্ত হবে। ১ কেঞ্জি ছানাতে ১০০ গ্রাম ময়দা দেওয়া যায়।
- (ध) स्माका कम रहम तम प्रकरन ना।
- (६) সোভা বেশি হলেও তা তেঙে যাবে।
- (६) भाषा कम सल भाषाशकाभ रार्थ श्रव ।
- (ছ) আঁচ বেশি হলে বার্থ হবে।
- (জ) ভাজা কম হলে বার্থ হবে।
- (ঝ) ১ কেজি ছানাতে ১০০ গ্রাম চিনি মাখতে হবে। কালোজামের ক্ষেত্রে ১ কেজি ছানাতে ১৫০ গ্রাম চিনি মেশাতে হবে। সূতরাং এই গ্রন্থে বর্ণিত ওঁড়া দুধের গোলাপজামের নিয়ম মেনে ছানার গোলাপজাম বা কালোজাম তৈরি করা সম্বব

নয়। এমন কি ওঁড়া দুখণ্ড নানা প্রকারের। কোনও কোনও ওঁড়া দুখে এত বেশি চিনি মেশানো থাকে যে আলাদা করে অধ্র চিনি মাখতে হয় না।

তেমনি মিটি দই নানাভাবে করা হর। নবদীপে সাধারণতঃ কাঠের উন্নে জুলন্ত কাঠকরলার পাশে তকনো এবং নতুন মাটির হাঁড়িতে মিটি দই পাতা হয়। কাঠের বা কয়লার বড় উনুন ছাড়া মিটি দই পাতা হয়। কাঠের বা কয়লার বড় উনুন ছাড়া মিটি দই মনের মতো হর না। এই দমত বহু কারণই রান্নায় ব্যর্থতা নিরে আসে। পাঠককে তাই এইসব বুঁটিনাটি বিধরের কথাও বিবেচনার রাখতে হবে।

(৭) পরম ভক্তি প্রতা সহকারে রান্না করতে হবে। সব সময় মনে রাখতে হবে, এই রান্না পরমেশ্বর তগবাদ প্রীকৃকের তৃতি বিধানের জনা। অধিকাংশ ক্ষেত্রেই তদ্ধ বৈক্ষাদের মধ্যে এই প্রসাদ বিতরপ করা হর। সূতরাং সুন্দরভাবে প্রান করে, ধোরা কাপড় পরে তদ্ধ চেতদায় রান্না করতে হবে। পরিকার পরিগল্পতাই রান্নার রাণ। তাল করে বাছাই করা, পুনঃ পুনঃ অল দিয়ে ধুরে পরিকার করা, রান্নার বাসব ভাল করে সেলে বেওয়া, হাত ধুরে বাসম-কোসব দ্রব্যাদি শর্প করা, সরাসরি হাত না দিয়ে হাতা ব্যবহার করা ইত্যাদি বড় বিষরের উপর রান্নার অভিতা নির্ভন্ন করে। উন্নত ভক্তরা রান্না খেয়েই পাচকের হেডনার ছর বুখতে পারে। সূতরাং অভ্যন্ত সতর্বতা প্রয়েজন।

৮ : শ্রীমতী যমুনাদেবীর মতে, রাব্রা এক প্রকার প্রার্থনা। নব নমর ৬ক, সৌরাস্থ এবং রাধাকৃষ্ণের চরণকমলে বিনীত প্রার্থনা করে রাব্রা করলে তাঁদের কুলার রাব্রা ভাশ হবে এবং বার্থতা কমতে থাকবে :

৯। উৎকৃষ্ট প্রসাদ আখাদন করাও রান্না দেখার ওঞ্চত্বপূর্ণ অস।

পরিবেশনের ক্রম

তর্কতেই গরম অনু, গরম চাপাটি এবং তেঁতো ভাজি বা তক পরিবেশন করা বাছনীয়। তাতে পূধা এবং কচি বৃদ্ধি পায়। তেঁতোর পার শাক, শাকের পর ভাল এবং নোনভা ভাজি এক সঙ্গে পরিবেশন করতে হবে। তারগর হালকা ও সহলপাচ্য সজি থেকে জমে জমে রাজকীয় সজি এবং প্রথম দিকে রসা এবং শেব দিকে তকনা চকড়ি জাতীর সজি পরিবেশন করতে হব। পুনরার রাজকীয় রসা পরিবেশন করা হয়। ভারশর রাইভা এবং চাটনী। অবশ্য বভক্ষণ পাতে সজি থাকে, পুনঃ পুনঃ গরম অনু ও চাটনী পরিবেশন করতে হবে এবং সব শেষে মিটি দিতে হবে। সেক্ষেত্রেও কম মিটি থেকে ভীবৃতর মিটি পরিবেশন করতে হয়।

"ভারতের বিভিন্ন প্রান্তের রন্ধনকলার এই সমন্বয় বহু রন্ধনকুশল এবং রন্ধন অভিলাষী ব্যক্তিদের সুযোগ দেবে নানা রক্ম সুখাদ ভোজ্য বন্ধু ভগবান শ্রীকৃষ্ণকে নিবেদন করে, তাঁর মহাপ্রসাদ গ্রহণ করে, ভাঁর কৃপালাভে ধন্য হওয়ার।"

> - **ত্রিদভীভিন্ন শ্রী**য়ল্ ভঞ্জিচারু স্বামী ইসকন

"বাছটিকে বিভিন্ন পদের বিশাদ রন্ধন প্রণালী অভুলনীয়, কারণ বাজারে প্রচলিত রান্নার বইওলিতে যেতাবে রান্নার পদ্ধতি লেখা, তা থেকে অনেক কেত্রেই বিকল হতে হয়। 'অপ্রাকৃত কৃষ্ণপ্রসাদ, বই থেকে সেই বিকলতা আলে না। বিশেষ করে এই বইয়ের বিদেশী রান্নার প্রক্রিরাতলি উপরিলাভ। এওলি বিদেশী কৃষ্ণভক্তদেরই পরীক্ষিত পদ হলেও ভারতীয় রান্নার পদ্ধতিতে উপস্থাপিত।

-ড: অসীম বর্ধন এম্ এড., এম্ এ., শি-এন, ডি. সমাজমনোবিজ্ঞানী, শিক্ষাবিদ ও সাংবাদিক